

Indice

	Prefazione di Manuele Bertoli, Consigliere di Stato e Direttore del DECS
1	Indice
2	Indice per titolo
4	Colora il tuo tempo libero! Corsi utili...
5	Corsi per adulti
6	Informazioni generali
7	Elenco delle località e dei rispettivi animatori locali
8	Lingue
10	Elenco dei corsi di lingue
22	Contabilità
25	Cultura generale
25	— Abitare
25	— Cinema e teatro
25	— Comunicazione
27	— Conoscenza di sé
30	— Diritto e economia
31	— Escursioni nel territorio e nella storia
32	— Filosofia e religioni
33	— Leggere e scrivere
33	— Letteratura e storia
34	— Musica
35	— Nuove tecnologie
36	— Salute
38	— Scienza
39	— Scuola, famiglia e società
39	— Sociologia e psicologia
40	— Storia dell'arte
42	— Uomo e natura
43	Danza e fitness
43	— Danza
44	— Sport
48	— Attività psicofisiche
50	Informatica
50	— Access
50	— Creare siti Web
50	— Disegno su PC
51	— Excel
51	— Fotografia su PC
51	— Informatica generale
52	— Internet
52	— Mac
53	— Office
53	— Windows
53	— Word
54	Arte e artigianato
54	— Arti figurative
57	— Casa, giardino, manutenzione
58	— Decorazioni e personaggi
59	— Estetica
61	— Fotografia
62	— Gioielli
63	— Lavori in legno
64	— Lavori in vetro
64	— Proposte varie
65	— Sartoria
65	— Tessili, maglia e ricami
67	Enogastronomia
67	— Enologia e altre bevande
68	— Gastronomia
76	Arcobaleno. I Corsi per adulti partecipano al programma fedeltà
77	Cultura e formazione per persone invalide e Formazione per volontari

Indice per titolo

A		C		D		G	
61	A spasso fotografando...	69	Cachi	43	Danza – Il corpo racconta	45	G.A.G.: gambe, addominali e glutei
65	ABC del lavoro a maglia in lana	64	Calendario murale "scrap and stamp"	43	Danza Contemporanea	32	Galleria di base del Gottardo: visita guidata
50	Access per Windows	54	Calligrafia	43	Danza hula-chant hawaiana	39	Gestire i propri figli
59	Acconciature pratiche d'effetto	65	Calze di lana fatte a mano	44	Danza orientale egiziana	59	Ghirlanda con Babbo Natale e alci
54	Acquerello	64	Candele	44	Danze greche	11	Giapponese
51	Adobe Photoshop	25	Canto di Natale	44	Danze latino americane caraibiche	57	Giardino: Feng Shui
49	Agri-Yoga a Mezzana	45	Cardio G.A.G.	44	Danze swing (boogie-woogie)	57	Giardino: lavori autunnali
58	Albero con paesaggio invernale	69	Carne: cottura a bassa temperatura	64	Décapage: sedia Urban Style	57	Giardino: progettare e disegnare il proprio spazio verde
58	Albero di Natale e calendario dell'Avvento	69	Carne: speciale cottura	72	Degustazione dell'olio d'oliva	37	Ginnastica per la muscolatura del pavimento pelvico
27	Alchimia interiore: apprendere a gestire e a trasformare creativamente l'energia aggressiva	42	Cavallo: un animale stupendo	67	Degustazione di birre artigianali	37	Ginnastica per la schiena
59	Alci natalizie	54	Ceramica	72	Delizie al forno	46	Ginnastica pre-sciistica
40	Alla scoperta del Museo Civico Villa dei Cedri a Bellinzona	69	Cervo con gusto	28	Destino e carattere	35	Gioacchino Rossini: il teatro comico
40	Alla scoperta dell'Araldica	67	Champagne	72	Di ragù in ragù	63	Gioielli in argento
20	Alltag, Beruf & Co.	69	Chat & Cook	44	Difesa personale per donne	40	Giovani allo sbando: tra preoccupazioni e possibili interventi
36	Altra menopausa	65	Chiacchierino	45	Difesa personale per tutti	35	Girotondi e musica per genitori e bambini
68	Amaretti e biscotti fiorentini	34	Chitarra ritmica	55	Disegno a matita: metodo Betty Edwards	73	Gnocchi e gnocchetti
38	Amici dell'astronomia	48	Ci Cung (Gi o Qi Gong)	50	Disegno automatico (CAD) con DraftSight	45	Golf: introduzione
59	Angelo "Trilly"	25	Cinema Western: dalle origini ai giorni nostri	55	Disegno e/o pittura: al mare	50	Google Sites
68	Animelle di vitello	10	Cinese	50	Disegno in 3D con SketchUp	73	Gorgonzola
68	Antipasti	41	Cinque Terre: 20 km a piedi sul sentiero dei Santuari	40	DOC-Disturbo Ossessivo Compulsivo: che cos'è e come affrontarlo	28	Grafologia
40	Antoni Gaudi: l'architetto di Dio	69	Cioccolatini 1	72	Dolci: ricette golose	11	Greco antico
25	Apprendere la dattiloscrittura alla cieca su tastiera PC	32	Coerenza nei discorsi: corso di logica applicata	24	Due in uno: corso intensivo di preparazione all'esame cantonale di contabilità	11	Greco moderno
10	Arabo	62	Collane e bracciali			59	Gufo fermanaporta
54	Argilla o cera: modellaggio	62	Collane, bracciali e orecchini: al mare	E		I	
54	Argilla	70	Collo di maiale	52	eBook, libri e lettori di libri elettronici	33	I Longobardi in Ticino
25	Aria nuova al nostro arredamento	26	Come creare presentazioni PowerPoint efficaci, memorabili... e vincenti	14	Esami di inglese in vista: "Una revisione della grammatica inglese, livello avanzato"	37	I pots-pourris delle vostre passeggiate
41	Arte contemporanea	30	Come leggere i sistemi economici moderni e la crisi finanziaria	15	Eserciti l'italiano scoprendo la città di Lugano	41	I segreti del Vaticano: la Necropoli precostantiniana
18	Arte versus guerra: Goya, Picasso, Botero. Tre artisti che "parlano" della guerra con le loro opere	39	Come organizzare una settimana di studio	18	Eserciti lo spagnolo scoprendo la città di Lugano	28	I soldi fanno... la libertà?
64	Aspettando Babbo Natale	61	Compatta digitale	51	Excel	55	Icane
27	Assertività ovvero l'arte di non essere né istrice né zerbino	59	Composizioni floreali	F		59	Ikebana
30	Assicurazione malattie: aspetti di principio e questioni di attualità	57	Compostaggio	52	Facebook e i social network	32	Il bello: apparenza o realtà? Filosofia estetica e vita quotidiana
38	Astronomia elementare	26	Comunicare in pubblico	32	Fede e filosofia: la spiritualità del Quarto Vangelo e la filosofia antica	42	Il cane in passeggiata
28	Autostima	70	Confetture dolci e salate	65	Feltro	16	Il latino di tutti i giorni
68	Autunno in un boccone	67	Conoscenza dei vini	25	Feng Shui	28	Il libro: uno specchio in cui riflettersi
42	Avvicinamento al cavallo	67	Conoscenza dei vini svizzeri	55	Figura con modello/a	31	Il lupo di Bignasco e altre storie
44	Avvicinamento al mondo della vela	36	Conoscere le terapie naturistiche	32	Filosofia dell'esistenza	41	Il mistero del Natale nelle grandi chiese veneziane
59	Ayurveda	28	Conosci, possiedi, trasforma te stesso: la via della psicosintesi	32	Filosofia nell'Europa centro-orientale	35	Il mondo dei tablet: non solo iPad
B		23	Contabilità	72	Finger food	33	Il nuovo posto dell'uomo nella natura: la vita umana nello specchio dell'antropologia
59	Babbo Natale	30	Contabilità familiare	72	Finger food dolci	33	Il Perù pre incaico
43	Ballo liscio e balli da sala	24	Contabilità su Banana 7.0	37	Fiori di Bach: genitori e figli	26	Il piacere di raccontare
68	Barbabietola rossa	10	Conversazione in francese	37	Fiori di Bach: impariamo a conoscerli		
32	Bibbia a tema	13	Conversazione in inglese	37	Fiori Himalayani		
64	Biglietti augurali natalizi "scrap and stamp"	15	Conversazione in italiano	45	Fitboxe		
64	Biglietti in seta acquarellata	18	Conversazione in spagnolo				
68	Biscotti natalizi	18	Conversazione in spagnolo e ripasso della grammatica				
44	Bodytone	20	Conversazione in tedesco				
57	Bonsai	70	Coquille S. Jacques – Capesante				
65	Borsa con lavorazione su rete	43	Country line dance				
32	Bottega di filosofia	64	Creazioni con filo per cucire				
36	Brain Gym: la ginnastica del cervello	28	Cresci ed esci dalla tua zona di comfort!				
54	Bronzo: sculture	70	Crespelle dolci e salate				
68	Brunch autunnale	40	Criminologia: il carcere				
69	Budini e creme	39	Criminologia: introduzione				
21	Bürokommunikation	40	Criminologia: violenza domestica e stalking				
69	Burro, olio e sale aromatizzati	70	Crostacei e molluschi				
		70	Cucina al cartoccio				
		70	Cucina giapponese				
		70	Cucina indiana				

- 33 Il Vangelo di Luca
- 26 Il verbo "vendere" è morto!
- 28 Immaginazione creativa e tecniche di visualizzazione: una via al benessere psico-fisico
- 26 Impariamo a leggere più velocemente
- 26 Impossibile mentire: comunicazione non verbale e linguaggio del corpo
- 29 Inconscio per Amico: una pratica per la conoscenza di sé
- 51 Informatica over 60
- 11 Inglese
- 14 Inglese in ambito professionale (Parte A)
- 14 Inglese per aviatori
- 14 Inglese per gli "over 60s"
- 73 **IntegraTI: Cupcakes e popcakes...**
- 73 **IntegraTI: Gnocchi colorati**
- 29 Interpretazione del disegno infantile
- 10 Introduzione all'arte della calligrafia cinese, la Shufa
- 36 iPhone, iTunes e dintorni
- 15 Italiano
- J**
- 44 Jazz dance
- L**
- 40 La psicopatologia dei comportamenti violenti e devianti
- 39 La quarta media è dietro l'angolo: come sostenere i propri figli nell'educazione alle scelte
- 33 La vita: quanto è opera mia e quanto è destino?
- 34 Laboratorio di scrittura creativa
- 42 L'affascinante mondo della migrazione degli uccelli
- 73 Lasagne e cannelloni
- 57 Lasticato: al parco botanico delle Isole di Brissago
- 15 Latino
- 63 Lavori di cestaio
- 31 Le meraviglie del Ticino
- 31 Le meraviglie del Ticino: Curzútt – Nuova vita, scoprendo il passato e la gastronomia
- 33 Le parole e le cose: filosofia e linguaggio da Platone a Heidegger
- 50 Le tecniche avanzate di HTML 5, di CSS 3 e di JavaScript 5.1
- 31 Leggere l'attualità economica
- 63 Legno: intaglio
- 63 Legno: modellaggio
- 34 Letteratura Greca: Sofocle e Antigone
- 17 Letteratura russa
- 27 Lettura
- 33 Lettura e scrittura
- 16 Lingua dei segni Unwording
- 29 Linguaggio del colore
- 29 Linguaggio del corpo
- 31 Luoghi energetici del Ticino: Maggia
- M**
- 52 Mac (Apple): introduzione
- 66 Macramè: arte antica, hobby moderno
- 66 Macramè: braccialetti
- 62 Macro fotografia e ritratto in studio
- 66 Maglia con il metodo B.S.J. di Zimmerman
- 37 Mangiare sano in ufficio
- 35 Maria Callas
- 37 Massaggi: primi passi
- 57 Meccanica della bicicletta
- 41 Medioevo ligure: Santi e Streghe
- 73 Mele
- 73 Menu delle feste
- 73 Merluzzo o baccalà?
- 74 Ministre: creme e passati
- 44 Misto latino
- 56 Mosaico
- 25 Mostri, Alieni e Dinosauri: effetti speciali nel cinema
- 74 Muffins dolci e salati
- 74 Muffins: come decorarli?
- 57 Muri in sasso
- 36 Musica con il computer
- 35 Musica e immagine: l'unione dei sensi
- 35 Musica spiegata: i grandi capolavori musicali raccontati al pianoforte
- N**
- 35 Natale in musica
- 34 Natale nei libri
- 66 Natività nella grotta
- 27 "Non ce la farò mai": dal problema al problem solving
- 37 Non mangio, ma ingrasso: perché?
- 29 Nutrire le relazioni
- O**
- 53 Office 2010: di tutto un po'
- 64 Oggetti in vetro
- 58 Oli essenziali e EM microrganismi effettivi
- 60 Oli essenziali: aromaterapia di bellezza
- 37 Oli essenziali: corso base
- 53 OpenOffice: word processing, foglio elettronico, presentazioni
- 58 Orchidee: consigli e cura
- 45 Orules: girls' power
- P**
- 74 Pane fatto in casa
- 66 Patchwork: cuscini
- 66 Patchwork: tappeto copri base per albero di Natale
- 66 Peduli
- 33 Pensare e costruire il mondo: filosofia e scienza nella tradizione occidentale
- 29 Percorso di crescita personale
- 64 Perle in vetro di Murano
- 29 Personal coaching: perdere tutto e ricostruirsi un nuovo futuro
- 74 Pesce e crostacei
- 38 Piante medicinali cosmetiche
- 46 Pilates
- 56 Pittura
- 56 Pittura su porcellana
- 66 Piemone in lana cardata
- 74 Polenta: abbinamento ai vini
- 74 Polpette e polpettoni
- 42 Pony e cavallo per bambini
- 16 Portoghese (Brasiliano)
- 58 Potatura
- 14 Practise your English
- 14 Preparazione al First
- 39 Preparazione alle verifiche: un dramma familiare?
- 38 Primi soccorsi pediatrici
- Q**
- 64 Quadro con fotografia personalizzata in stile vintage
- 35 Questioni di stile: viaggio nella letteratura pianistica
- R**
- 46 Racchette da neve: al chiaro di luna in Dötra
- 46 Racchette da neve: principianti
- 63 Restauro di mobili
- 38 Riflessologia plantare: corso avanzati
- 48 Rio Abierto
- 11 Ripasso della grammatica francese
- 15 Ripasso della grammatica italiana
- 29 Riscopri la forza, la gioia e l'amore che sono in te
- 74 Risotti
- 56 Ritratto a carattere umoristico: week-end intensivo
- 56 Ritratto con modella
- 16 Romancio
- 67 Rosé
- 46 Rugby e non violenza, l'apparente ossimoro
- 46 Rugby: misteri storici e umoristici
- 16 Russo
- 17 Russo facile e divertente 2
- 17 Russo per gli operatori dei settori dell'ospitalità
- 16 Russo per turisti e uomini d'affari
- S**
- 58 Saldatura
- 17 Sanscrito: introduzione
- 27 Saper negoziare nella professione e... in famiglia!
- 65 Sartoria
- 46 Scherma giapponese: introduzione
- 46 Sci di fondo classico e/o skating per principianti e avanzati
- 27 Scrivere con dieci dita sulla tastiera del computer
- 33 Scrivere senza errori
- 35 Scuola corale: corso base
- 74 Sella di capriolo
- 75 Selvaggina
- 75 Selvaggina: abbinamento ai vini ticinesi
- 36 Sicurezza e tutela della privacy del PC
- 42 Siena: tra cielo e terra
- 36 Social network: conoscerli per difendersi
- 17 Spagnolo
- 18 Spagnolo commerciale
- 18 Spagnolo per viaggiatori
- 25 Spettatori a teatro: come si "osserva" un lavoro teatrale
- 25 Spettatori al cinema: come si "osserva" un film
- 47 Spiderap
- 75 Spume fredde e dessert caldi
- 30 Stimoliamo la memoria per un migliore apprendimento
- 42 Storia della fotografia attraverso 5 libri fotografici
- T**
- 48 Tai Ci Ciuan
- 44 Tango argentino
- 44 Tap dance (tip-tap)
- 75 Tartare e carpaccio
- 31 Tassazione persone fisiche per chi ha richiesto una proroga
- 56 Tecnica mista: sculture
- 19 Tedesco
- 21 Tedesco in ambito professionale
- 75 Terrine di verdura
- 47 Tiro con la pistola ad aria compressa
- 66 Tombolo
- 57 Trompe l'oeil
- 60 Trucchi del trucco
- 61 Trucco per il teatro
- U**
- 36 Un libro fai da te – Creare dispense e libri cartacei e digitali con il computer
- 14 Un ripasso della grammatica inglese
- 50 Un sito in due clic
- 66 Uncinetto creativo
- 30 Uno specchio per le mie emozioni
- 39 Uomini e lavoro a tempo parziale. Perché no?
- 47 Urban Training
- 52 Uso del PC e degli applicativi: approfondimento
- 52 Uso del PC
- 75 Uva in tavola
- V**
- 34 Viaggio attraverso il Purgatorio di Dante
- 34 Viaggio attraverso l'Inferno di Dante
- 30 Viaggio interiore
- 36 Videogiochi: evoluzione e implicazioni psicologiche
- 65 Vimini
- 31 Vivere in quota: Fusio, storia e strategie di sopravvivenza. Visita alle macchine idrauliche
- 27 Voce e corpo
- 27 Voce umana
- 39 Vorrei diventare un produttore di elettricità indipendente: cosa fare?
- W**
- 68 Whisky
- 53 Windows: introduzione al sistema operativo
- 53 Word 2010
- Y**
- 48 Yoga
- Z**
- 38 Zilgri: metodo di autoterapia del dolore
- 75 Zucca
- 47 Zumba
- 75 Zuppe di pesce

Colora il tuo tempo libero!

Colour your Free Time!

Bring Farbe in deine Freizeit!

Mets de la couleur dans ton temps libre!

Colore o teu tempo livre!

¡Colorea tu tiempo libre!

لَوْنُ وَقْتِ فَرَاغِكَ

Serbest zamanında faydalı kurslara katılın!

Oboji svoje slobodno vreme!

Corsi utili

Useful Courses Nützliche Kurse Cours pratiques Cursos úteis Cursos útiles

كُورْسَاتُ دَاتِ أَهْمِيَّةِ Korisni kursevi

Per migliorare l'italiano

To Help you Improve your Italian Um dein Italienisch zu verbessern Pour améliorer ton italien

Para melhorar o italiano Para mejorar el idioma italiano تحسین اللغة الإيطالية
İtalyanca'nızı geliştirmek için Za poboljšavanje znanja italijanskog jezika

Sede, durata, costo

Corsi di lingua italiana (p.15) Bellinzona, Biasca, Lugano, da 24 a 50 ore, da fr. 280.– a fr. 350.–

Corsi di grammatica italiana e di conversazione (p.15) Bellinzona, Lugano, 24 ore, fr. 280.–

Esercita l'italiano scoprendo la città di Lugano (p.15) Lugano, 3 ore, fr. 40.–

Per avvicinarsi all'informatica

Getting familiar with Information Technology Um dich mit der Informatik vertraut zu machen Approche l'informatique! Para aproximar-se da informática

Para acercarse a la informática الإقتراب من تكنولوجيا المعلومات Bilgisayar öğrenmek için Za upoznavanje sa informatikom

Sede, durata, costo

Uso del personal computer (PC): introduzione (p.52) Faido, 10 ore, fr. 175.–

Windows: introduzione al sistema operativo (p.53) Bellinzona, Mendrisio, 20 ore, fr. 310.– / Locarno, 10 ore, fr. 175.–

Informatica over 60: partenza! (p.51) Viganello, 10 ore, fr. 175.–

Per la famiglia

For you and your Family Für die Familie Pour la famille Para a família Para la familia

عَنِ الْأُسْرَةِ Ayileniz için Za porodicu

Sede, durata, costo

Budget Contabilità familiare (p.30) Giubiasco, 10 ore, fr. 115.–

Tassazione persone fisiche (p.31) Bellinzona, 2,5 ore, fr. 45.–

L'assicurazione malattie (p.30) Giubiasco, 4 ore, fr. 50.–

Salute Primi soccorsi pediatrici (p.38) Bellinzona, Lugano, 8 ore, fr. 100.–

Videogiochi: evoluzione e implicazioni psicologiche (p.36) Lugano, 6 ore, fr. 75.–

Social network, conoscerli per difendersi (p.36) Biasca, 2 ore, fr. 40.–

Scuola La quarta media è dietro l'angolo:
come sostenere i propri figli nell'educazione alle scelte (p.39) Gravesano, 6 ore, fr. 100.–

Come organizzare una settimana di studio (p.39) Gravesano, 6 ore, fr. 100.–

I corsi sono tenuti in italiano

Please note that all courses are held in the Italian language Die Kurse werden in italienischer Sprache gehalten Les cours sont en italien Os cursos são ministrados em italiano

جميع الكورسات باللغة الإيطالية
Kurslarda konuşulan dil: italyanca Svi kursevi se održavaju na italijanskom jeziku

Corsi per adulti Autunno 2013



SCEF 065

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua



Verband der Schweizerischen Volkshochschulen
Association des Universités Populaires Suisses
Associazione delle Università Popolari Svizzere
Associaziun da las Universitads Popularas Svizras



Conferenza della Svizzera italiana
per la formazione continua degli adulti

Informazioni generali

I Corsi per adulti del Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport promuovono l'apprendimento lungo l'arco di tutta la vita attraverso un'offerta di corsi diversificata, presente nelle aree urbane e periferiche, accessibile e di qualità.

La direzione ha sede a Bellinzona e si avvale della collaborazione di 32 animatori locali, responsabili della gestione dei corsi nella località di loro competenza; i docenti coinvolti sono più di 350. Il programma dei Corsi per adulti è diffuso due volte l'anno: in agosto e in gennaio.

Direzione	Vincenzo Born, <i>direttore responsabile area lingue</i>	091 814 34 50 vincenzo.born@ti.ch
	Katiusca Cremetti, <i>ispettrice responsabile area contabilità, enogastronomia</i>	091 814 34 51 katiusca.cremetti@ti.ch
	Cristina Galeandro, <i>ispettrice responsabile area arte e artigianato, informatica</i>	091 814 34 55 cristina.galeandro@ti.ch raggiungibile il lunedì mattina, martedì e giovedì
	Cornelia Gallacchi, <i>ispettrice responsabile area cultura generale, danza e fitness</i>	091 814 34 48 cornelia.gallacchi@ti.ch raggiungibile il martedì, mercoledì pomeriggio e giovedì
Segretariato	Katya Della Valle	091 814 34 50 (mattino)
	Silva Trosi	091 814 34 52
	Claudia Rossetti Ferrari	091 814 34 54
	Esteban Risi, <i>apprendista</i>	091 814 34 53
		fax 091 814 34 49 e-mail decs-cpa@ti.ch internet www.ti.ch/cpa

Consulenti Andrea Biniszkievicz, *tedesco*; Ximèna Correa, *spagnolo*; Chiara Antonini, *inglese*; Angela Furrer, *contabilità*.

Iscrizione ai corsi L'iscrizione avviene **annunciandosi direttamente all'animatore della località in cui si svolge il corso. Per iscrizioni via e-mail, segnalare l'indirizzo completo.** Gli animatori locali svolgono questa attività nel loro tempo libero. Per le iscrizioni ai corsi di lingue e contabilità si veda a pagina 8, rispettivamente a pagina 22.

Condizioni di partecipazione I corsi sono aperti a tutti gli interessati a partire dai 15 anni di età, fatta eccezione per alcuni in cui le condizioni sono specificate. La responsabilità della copertura assicurativa per eventuali infortuni, danni, furti, ecc. è del partecipante.

Descrizione dei corsi Il giorno, l'orario, la durata, la tassa di iscrizione e altre informazioni utili sono indicate nella presentazione di ogni corso.

Numero minimo e massimo di partecipanti Se non indicato diversamente nella presentazione del corso, di regola: **lingue**, da 8 a 20 partecipanti; **informatica**, da 8 a 12 partecipanti; **cultura generale, danza e fitness**, da 12 a 20 partecipanti; **arte e artigianato, enogastronomia**, da 9 a 12 partecipanti.

Materiale didattico Non è compreso nella tassa di iscrizione.

Rimborsi Se un iscritto rinuncia a frequentare un corso a convocazione avvenuta, la Direzione può richiedere un'indennità per spese amministrative di fr. 40.-. A corso iniziato, di regola non avvengono rimborsi delle tasse di iscrizione e degli importi per il materiale e gli alimenti; ne è richiesto il pagamento integrale qualora non fosse ancora avvenuto.

Attestazione di partecipazione Al termine di un corso, su richiesta, il docente rilascia un'attestazione di partecipazione; è necessaria la presenza ad almeno il 70% delle lezioni.

Sospensione delle lezioni Le lezioni sono sospese nei periodi di vacanza scolastica. In caso di avvenimenti speciali, per esempio nevicate eccezionali o allagamenti, la Direzione può decidere di sospendere le lezioni. Per informazioni si telefoni al no. 1600.

Vacanze scolastiche **Vacanze autunnali**, dal 26 ottobre al 3 novembre; **di Natale**, dal 21 dicembre 2013 al 6 gennaio 2014; **di Carnevale**, dal 1° marzo al 9 marzo; **di Pasqua**, dal 18 al 27 aprile (compresi i giorni iniziali e terminali indicati). Sono inoltre giorni di vacanza mercoledì 19 marzo, giovedì 1° maggio, giovedì 29 e venerdì 30 maggio, lunedì 1° giugno.

Elenco delle località e dei rispettivi animatori locali

Acquarossa	Letizia Scheggia	091 871 29 35 – letiziascheggia@hotmail.com 078 732 07 89
Ambri	Loredana Cappelletti	091 866 19 23 – lore.cappelletti@yahoo.it
Arbedo-Castione	Maria Pia Rüetschi	091 829 33 27 – michel.rueetschi@bluewin.ch 076 533 99 66
Bedigliora	Maria Fossati	091 606 57 64 – mfossati@bluewin.ch
Bellinzona	Stefania Borsa <i>inglese e tedesco</i>	091 835 56 56 – cpa.borsa@gmail.com 079 678 83 32
Bellinzona 1*	Leila Burà <i>altre lingue, contabilità, informatica, cultura generale, danza e fitness, arte e artigianato, enogastronomia</i>	091 857 53 74 – leilabur@bluewin.ch
Biasca	Marzia Fontebasso <i>lingue, informatica</i>	091 816 31 98 – marzia.fontebasso@edu.ti.ch 079 613 55 08
Biasca 1*	Maria De Boni <i>cultura generale, arte e artigianato, enogastronomia</i>	079 353 95 18 – maria.deboni@bluewin.ch
Bodio	Maria Teresa Citino	091 873 20 80 (ufficio) – mariateresa.citino@bodio.ch 079 206 33 67
Camignolo	Marco Lafranchi	091 946 25 85 – marco.lafranchi@bluewin.ch 079 935 68 97
Caslano	Nadia Rodriguez	091 606 66 57 – nadia.rodriguez62@gmail.com
Cevio	Vittoria Zanini	091 753 17 33 – vittoria.zanini@hotmail.it
Chiasso	Aldo e Sara Mapelli	091 683 99 77 – aldo.mapelli@edu.ti.ch
Faido	Loredana Cappelletti	091 866 19 23 – lore.cappelletti@yahoo.it
Gambarogno	Jacqueline Rohrer	076 379 09 57 – yesrohrer@hotmail.com
Gerra Piano (Cugnasco-Gerra)	Agnese Maffioletti	091 859 12 18 – agnesemaffioletti@bluewin.ch
Giubiasco	Ivana Schnoz	091 857 29 56 – cpa.schnoz@hotmail.com 079 220 61 77
Gordola	Manuela Ghidoni	091 745 22 18 – manuela.ghidoni@bluewin.ch (ore serali)
Gravesano	Paola Magni	079 854 40 35 – cpa.pmagni@bluewin.ch
Locarno	Cinzia Pera <i>lingue, informatica, cultura generale, danza e fitness</i>	079 566 66 80 – cinzia.pera@bluewin.ch
Locarno 1*	Gabriella Sguoto <i>arte e artigianato, enogastronomia</i>	091 743 33 67 – gaby@nikko.ch 078 600 33 67
Lodrino	Mariapia Bernardi	091 863 20 04 – bernardipia@hotmail.com 079 738 64 28
Lugano 1*	Marietta Pamini <i>inglese e tedesco, informatica</i>	091 972 34 31 – cpa@pamini.ch
Lugano 2*	Angela Besomi <i>arte e artigianato, enogastronomia</i>	079 560 54 45 – cpa.angela-besomi@hotmail.com
Lugano 3*	Maria D'Arrigo <i>altre lingue, cultura generale, contabilità, danza e fitness</i>	076 549 95 91 – mariadarrigo.cpa@gmail.com
Lugano 4*	Marinella Giopelli Grandi <i>cultura generale, danza e fitness</i>	077 443 67 98 – marycpa@bluewin.ch (dalle 17.00 alle 19.30)
Lugano 5*	Wilma Bianchi <i>cultura generale, danza e fitness</i>	079 479 97 41 – wilmabianchi@hotmail.com
Mendrisio	Tiziana Marcon	091 682 00 10 – corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com 077 460 94 08
Minusio	Gabriella Sguoto <i>arte e artigianato, enogastronomia</i>	091 743 33 67 – gaby@nikko.ch 078 600 33 67
Morbio Inferiore Morbio Superiore	Flaya Pinessi	091 682 16 75 – saradia@bluewin.ch 076 461 62 19
Novaggio	Maria Fossati	091 606 57 64 – mfossati@bluewin.ch
Pura	Nadia Rodriguez	091 606 66 57 – nadia.rodriguez62@gmail.com
Riva San Vitale	Marica Grandi	091 648 10 52 – m.grandi66@hotmail.com
Roveredo (GR)	Carmela Casella Fasani	079 239 52 97 – carme63@bluewin.ch
Rovio	Nelly Tacchella	091 649 68 58
Sonvico	Michela Manzolini	091 943 55 51 – michou.manzolini@gmail.com
Tesserete	Maria Grazia Manzolini	091 943 19 35 079 541 83 93
Viganello	Marietta Pamini	091 972 34 31 – cpa@pamini.ch

* Il numero (1, 2, 3...) attribuito alle località è riferito all'animatore e non alle sedi o aree geografiche.



Lingue

I nostri corsi in sintesi

Corsi proposti		Livello	Descrizione delle competenze secondo il Portfolio europeo delle lingue	Preparazione agli esami (se indicato nella descrizione del corso)
'Classic'	'Small'			
1° anno	1° semestre	Principianti	Comprende e usa espressioni di uso quotidiano e frasi basilari tese a soddisfare bisogni di tipo concreto. Sa presentare se stesso/a e gli altri ed è in grado di fare domande e rispondere su particolari personali come dove abita, le persone che conosce e le cose che possiede. Interagisce in modo semplice, purché l'altra persona parli lentamente e chiaramente.	D : Start Deutsch 1 (SD 1) I : CILS F : DELF
	2° semestre			
2° anno	3° semestre	Elementare A1	Comprende frasi ed espressioni usate frequentemente relative ad ambiti di immediata rilevanza (es: informazioni personali e familiari di base, fare la spesa, la geografia locale, l'occupazione). Comunica in attività semplici e di routine che richiedono uno scambio di informazioni su argomenti familiari e comuni.	GB : Key English Test (KET) D : Start Deutsch 2 (SD 2) I : CILS F : DELF
	4° semestre			
3° anno	5° semestre	Elementare A2	Comprende i punti chiave di argomenti familiari che riguardano il lavoro, il tempo libero ecc. Sa muoversi con disinvoltura in situazioni che possono verificarsi mentre viaggia nel paese in cui si parla la lingua. È in grado di descrivere esperienze ed avvenimenti e spiegare brevemente le ragioni delle sue opinioni e dei suoi progetti.	GB : Preliminary English Test (PET), Business English Certificate Preliminary (BEC1) D : Goethe-Zertifikat B1 (GZ B1) E : Nivel Inicial I : CILS F : DELF
	6° semestre			
4° anno	7° semestre	Indipendente B1	Comprende le idee principali di testi complessi su argomenti sia concreti che astratti. È in grado di interagire con una certa scioltezza e spontaneità che rendono possibile un'interazione naturale con i parlanti nativi senza sforzo per l'interlocutore. Sa produrre un testo chiaro e dettagliato su un'ampia gamma di argomenti e spiegare un punto di vista su un argomento fornendo i pro e i contro delle varie opzioni.	GB : First Certificate in English (FCE) D : Goethe-Zertifikat B2 (GZ B2) o Zertifikat Deutsch für den Beruf (ZDFB) E : Nivel Intermedio I : CILS F : DELF
	8° semestre			
5° anno	Conversazione Esami in vista?	Indipendente B2	Comprende un'ampia gamma di testi complessi e lunghi e ne sa riconoscere il significato implicito. Si esprime con scioltezza e naturalezza. Usa la lingua in modo flessibile ed efficace per scopi sociali, professionali. Riesce a produrre testi chiari, ben costruiti.	GB : Certificate in Advanced English (CAE) D : Goethe-Zertifikat C1 (GZ C1) I : CILS F : DALF
6° anno	Conversazione Esami in vista?			
7° anno	Conversazione Esami in vista?	Esperto C1	Comprende con facilità praticamente tutto ciò che sente e legge. Sa riassumere informazioni provenienti da diverse fonti sia parlate che scritte, ristrutturando gli argomenti in una presentazione coerente. Sa esprimersi spontaneamente, in modo scorrevole e preciso, individuando le sfumature di significato in situazioni complesse.	GB : Certificate in Proficiency English (CPE) D : Goethe-Zertifikat C2 (GZ C2) E : Nivel Superior I : CILS F : DALF
8° anno	Conversazione Esami in vista?			
9° anno e successivi	Conversazione Esami in vista?	Esperto C2		

Lingue proposte Italiano, francese, tedesco, romancio, inglese, spagnolo, portoghese, russo, greco moderno, arabo, giapponese, cinese, latino, greco antico, sanscrito, lingua dei segni.

Obiettivi generali Attraverso l'applicazione di principi e metodi di insegnamento adatti ad un pubblico adulto, i corsi di lingue si propongono di sviluppare le quattro abilità linguistiche, dando priorità alla comprensione e all'espressione orale per permettere ai partecipanti di sostenere una conversazione. Si darà comunque spazio anche alla comprensione e redazione di testi scritti. A tale scopo è auspicata la regolare presenza alle lezioni, come pure la disponibilità allo studio individuale (circa 1 ora settimanale).

Inizio e durata dei corsi I corsi **'Classic'** iniziano lunedì 7 ottobre 2013 e seguono il calendario scolastico. Essi hanno una durata di 50 ore, suddivise in 25 lezioni a frequenza settimanale di due unità didattiche (ciascuna costituita da 50 minuti, con un intervallo di 10 minuti). Il giorno, l'orario e le principali informazioni sono indicate in ogni corso. Per chi desidera imparare una lingua in un piccolo gruppo (8-12 allievi) ed in tempi più brevi (12 lezioni), vi proponiamo i corsi **'Small'**; questi corsi sono suddivisi in semestri e seguono i livelli indicati nella tabella precedente. **I corsi 'Classic' del 1° anno e 'Small'**

	del 1° semestre sono esclusivamente destinati ai principianti; chi avesse già delle nozioni della lingua può naturalmente iscriversi ai corsi di un livello superiore. Per gli altri tipi di corso di lingue, tutte le informazioni sono indicate direttamente nella descrizione dello stesso.
<i>Tassa di iscrizione</i>	Per i corsi 'Classic' fr. 350.-; per i corsi 'Small' fr. 280.-. Il costo degli altri corsi di lingue è indicato nell'elenco dei corsi.
Iscrizione e convocazione	L'iscrizione ai corsi 'Classic' avviene con il pagamento tramite la polizza di versamento inserita nel programma; altre polizze sono ottenibili presso la Direzione o gli animatori locali. Le iscrizioni sono registrate in ordine cronologico, fino al completamento di un corso. Sulla base dei pagamenti effettuati entro il termine del 4 settembre , la Direzione decide quali dei corsi offerti possono essere realizzati e quali cancellati. Oltre questa data, prima di effettuare pagamenti è dunque necessario chiedere alla Direzione la situazione del corso al quale si è interessati. Ai corsi 'Small' ed agli altri di lingue, l'iscrizione avviene direttamente tramite l'animatore locale di riferimento indicato nell'elenco dei corsi. Gli iscritti riceveranno la convocazione alla prima lezione al più tardi una settimana prima dell'inizio previsto.
<i>Termine per l'iscrizione</i>	'Classic' : mercoledì 4 settembre 2013. 'Small' e altri corsi: due settimane prima della data di inizio.
<i>Rimborsi</i>	Ai corsi 'Classic' , se un iscritto rinuncia a frequentare un corso prima del suo inizio, la tassa di iscrizione è rimborsata con una trattenuta di fr. 40.- per spese amministrative. Se un partecipante rinuncia prima di fine ottobre gli è rimborsata la metà della tassa. Non avvengono altri rimborsi. Per i corsi 'Small' e gli altri di lingue, in caso di rinuncia a convocazione avvenuta, la direzione dei corsi richiede fr. 40.- per spese amministrative. A corso iniziato di regola non avvengono rimborsi o è chiesto il pagamento integrale della tassa qualora non fosse ancora avvenuto.
<i>Test di valutazione del livello di competenza linguistica</i>	Per stabilire il livello ed il corrispondente corso cui iscriversi è data la possibilità di svolgere gratuitamente un test di autovalutazione su PC, recandosi al centro di formazione della Federazione ticinese della Società degli impiegati del commercio, in via Vallone 27 a Bellinzona. Gli interessati potranno svolgere il test lunedì 26 e mercoledì 28 agosto, dalle 18.00 alle 20.00, oppure sabato 31 agosto, dalle 09.00 alle 11.00 (tempo richiesto circa 1 ora). Per motivi organizzativi è necessario annunciarsi alla segreteria dei Corsi per adulti, telefonando allo 091 814 34 50 o via e-mail a decs-cpa@ti.ch. Utili informazioni riguardanti il personale livello di competenza raggiunto possono anche essere ottenute svolgendo il test di autovalutazione in www.testpodium.com (istruzioni date unicamente in tedesco e inglese).
<i>Partecipanti per classe</i>	Il numero minimo e massimo è indicato per ogni corso.
<i>Attestazione di partecipazione</i>	Al termine di un corso, su richiesta, il docente rilascia un'attestazione di partecipazione; è necessaria la presenza ad almeno il 70% delle lezioni.
<i>Libri di testo e materiale didattico</i>	Sono a carico dei partecipanti. Si consiglia di attendere le indicazioni del docente sul libro di testo da acquistare.
Esami	Chi fosse interessato a sostenere degli esami di lingue, per informazioni ed iscrizioni si rivolga a:
<i>Inglese</i>	Centro esami Cambridge, presso SUPSI (Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana) Palazzo E, 6928 Manno telefono: 058 666 61 33 – fax: 058 666 61 39 e-mail: info@cambridge-ticino.ch – internet: www.cambridge-ticino.ch
<i>Tedesco</i>	Centro esami Goethe, presso SUPSI (Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana) Palazzo E, 6928 Manno telefono: 058 666 61 34 – fax: 058 666 61 39 e-mail: info@goethe-ticino.ch – internet: www.goethe-ticino.ch
<i>Francese</i>	Centro esami DELF–DALF, presso ICEC (Istituto cantonale di economia e commercio) Viale Stefano Franscini 32, 6501 Bellinzona telefono: 091 814 65 72 – fax: 091 814 65 69 e-mail: info-delf@icec.ti-edu.ch – internet: www.delfdalf.ch
<i>Italiano</i>	Esami CILS dell'Università per stranieri di Siena, ACRI Grono c/o Gabriella Muraro, Salita Viarno 36, 6962 Viganello telefono: 091 972 25 78 – e-mail: esami.cils@gmail.com – internet: www.unistrasi.it Esami PLIDA, Dante Alighieri Università della Svizzera italiana Via Buffi 13, 6900 Lugano e-mail: alessandra.filippi@usi.ch – internet: www.unisi.ch/esami_plida.htm
<i>Spagnolo</i>	Centro esami DELE, presso Scuola Club Migros Via Pretorio 15, 6900 Lugano telefono: 091 821 71 50 – fax: 091 821 71 55 e-mail: scuolaclub.lugano@migroscicino.ch – internet: www.scuola-club.ch

Elenco dei corsi di lingue

Principianti
Livelli superiori

I corsi classic del 1° anno e small del 1° semestre sono esclusivamente destinati ai principianti. Chi avesse già nozioni della lingua può iscriversi a corsi di livello superiore. Per informazioni sulle competenze linguistiche richieste ai diversi livelli, si veda la tabella a pagina 9.

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ARABO								
Corsi classic <i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 4 settembre</i>								
Lugano 3	1541	1°anno	G. Mansour	12-20	25 me	20.00-21.50	9.10	fr. 350.–
	1542	2°anno	G. Mansour	12-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr. 350.–
	1543	4°anno	G. Mansour	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr. 350.–
CINESE								
Corsi small <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Bellinzona 1	17001	1°sem.	J. Shih Manini	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.10	fr. 280.–
	17002	7°sem.	J. Shih Manini	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.10	fr. 280.–
Lugano 3	59041	1°sem.	Y. Chen	8-12	12 me	20.00-21.50	9.10	fr. 280.–
	59042	2°sem.	Y. Chen	8-12	12 me	18.00-19.50	9.10	fr. 280.–
	59043	3°sem.	Y. Chen	8-12	12 gio	18.00-19.50	10.10	fr. 280.–
	59044	7°sem.	C. Marini	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.10	fr. 280.–
Mendrisio	41041	1°sem.	Y. Chen	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.10	fr. 280.–
Introduzione all'arte della calligrafia cinese, la Shufa NUOVO <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Il corso, che si rivolge a chi abbia almeno una conoscenza di base della lingua cinese, illustra la tecnica, l'origine, il significato di diversi radicali e caratteri. Si vuole fornire uno strumento per meglio memorizzare caratteri talvolta complessi e migliorare la conoscenza della cultura cinese e della lingua, andando oltre il pinyin.								
Lugano 3	59244		Y. Chen	8-12	12 gio	20.00-21.50	10.10	fr. 280.–
FRANCESE								
Corsi classic <i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 4 settembre</i>								
Lugano 3	1511	1°anno	A. Longhi Corrado	12-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr. 350.–
	1512	2°anno	B. Crivelli	12-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr. 350.–
	1513	3°anno	B. Crivelli	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr. 350.–
	1514	4°anno	B. Crivelli	12-20	25 me	20.00-21.50	9.10	fr. 350.–
	1515	5°anno	B. Crivelli	10-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr. 350.–
	1516	11°anno	B. Crivelli	10-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr. 350.–
<i>Preparazione al DELF (B1), primavera 2014</i>								
Corsi small <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Bellinzona 1	17041	1°sem.	F. Spaggiari	8-12	12 gio	20.00-21.50	10.10	fr. 280.–
	17042	3°sem.	F. Spaggiari	8-12	12 me	18.00-19.50	9.10	fr. 280.–
Lugano 3	59011	1°sem.	da definire	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.10	fr. 280.–
	59012	2°sem.	A. Longhi Corrado	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.10	fr. 280.–
	59013	5°sem.	A. Longhi Corrado	8-12	12 me	20.00-21.50	9.10	fr. 280.–
Mendrisio	41051	1°sem.	da definire	8-12	12 gio	18.00-19.50	10.10	fr. 280.–
	41052	3°sem.	A. Longhi Corrado	8-12	12 gio	20.00-21.50	10.10	fr. 280.–
Conversazione in francese <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Il corso è tenuto in francese e si richiede una buona conoscenza della lingua (livello B1/B2). In accordo con i partecipanti, gli spunti per la conversazione saranno tratti da testi letterari, articoli di giornale, trasmissioni televisive e altre fonti relative alla cultura e civilizzazione francese.								
Bellinzona 1	17043		F. Spaggiari	8-12	10 me	20.00-21.50	9.10	fr. 230.–
Lugano 3	59014		T. Moor	8-12	10 me	18.00-19.50	9.10	fr. 230.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Ripasso della grammatica francese		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Per le persone che hanno una buona conoscenza della lingua parlata (da un livello B1) ma che non hanno sicurezza con le strutture grammaticali. Un corso per consolidare e approfondire la grammatica con esercizi mirati.								
Lugano 3	59015		A. Longhi Corrado	8-12	10 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 230.–
Cinema in lingua francese		L'associazione Alliance Française di Locarno organizza un ciclo di film in lingua francese al cinema Otello di Ascona, il martedì e il mercoledì alle ore 18.15. Per informazioni dettagliate vi invitiamo a consultare il sito www.alliancefrancaiselocarno.ch .						

GIAPPONESE

Corsi classic		<i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 4 settembre</i>						
Lugano 3	1551	1°anno	Y. Boscato Orihara	12-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–
	1552	2°anno	S. Saito Matalini	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	1553	4°anno	S. Saito Matalini	12-20	25 me	20.00-21.50	9.10	fr: 350.–
Corsi small		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Mendrisio	41031	8°sem.	Y. Boscato Orihara	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 280.–

GRECO ANTICO

Corsi small		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Lugano 3	59055	1°sem.	E. Quirici	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 280.–
Attraverso la lettura di un semplice e piacevole testo si apprenderà la lingua, la storia e la civiltà degli antichi Greci e si capirà quanto ci abbiano lasciato di eredità.								

GRECO MODERNO

Corsi classic		<i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 4 settembre</i>						
Bellinzona 1	2551	1°anno	A. Sotiropoulos	12-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 350.–
Lugano 3	1571	1°anno	A. Sotiropoulos	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	1572	2°anno	A. Sotiropoulos	12-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.–
	1573	6°anno	A. Sotiropoulos	10-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–
	1574	8°anno	A. Sotiropoulos	10-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–

INGLESE

Corsi classic		<i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 4 settembre</i>						
Bedigliora	6721	1°anno	V. Brenner	10-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.–
	6722	3°anno	V. Brenner	12-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–
Bellinzona	2031	1°anno	P. Valerio	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	2032	1°anno	S. Pedrozzi	12-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.–
	2033	2°anno	P. Valerio	12-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–
	2034	2°anno	S. Pedrozzi	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	2035	3°anno	J. Palmoso	12-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–
	2036	3°anno	B. Moses	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	2037	4°anno	N. Jaks	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	2038	5°anno	J. Palmoso	10-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	2039	6°anno	N. Jaks	10-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–
	2040	8°anno	J. Palmoso	10-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 350.–
	2041	10°anno	L. Kohler	10-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
<i>Preparazione all'Advanced, primavera 2014</i>								
	2042	11°anno	L. Kohler	10-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 350.–
	2043	16°anno	N. Martignoni Webster	10-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
Chiasso	4011	1°anno	A. Martinelli	12-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.–
	4012	2°anno	M. Zanzi	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Faido	6511	5°anno	P.Valerio	10-20	25 gio	19.00-20.50	10.10	fr: 350.–
Gravesano	6611	1°anno	T.Ranzoni	12-20	25 lu	18.30-20.20	7.10	fr: 350.–
	6612	2°anno	B.Verones	12-20	25 gio	18.00-19.50	10.10	fr: 350.–
	6613	6°anno	S. Castri	10-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
Locarno	3011	1°anno	G. Cavalli-Eastment	12-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 350.–
	3012	2°anno	D.Piffero	12-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 350.–
	3013	3°anno	N. Angeloni Watchke	12-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.–
	3014	4°anno	N. Angeloni Watchke	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	3015	5°anno	D.Piffero	10-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–
	3016	6°anno	U.Schmassmann	10-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	3017	9°anno	C. Richards	10-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	3018	10°anno	J. Lane	10-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 350.–
Lugano 1	1021	1°anno	S. Moore	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	1022	1°anno	J. Nazzari	12-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–
	1023	1°anno	G. Federico	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	1024	1°anno	M. Niculescu Powell	12-20	25 me	20.00-21.50	9.10	fr: 350.–
	1025	2°anno	R. Burch	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	1026	2°anno	M. Niculescu Powell	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	1027	2°anno	K. Egli	12-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.–
	1028	2°anno	G. Federico	12-20	25 me	20.00-21.50	9.10	fr: 350.–
	1029	3°anno	M. Niculescu Powell	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	1030	3°anno	S. Moore	12-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–
	1031	3°anno	J. Nazzari	12-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.–
	1032	3°anno	M. Niculescu Powell	12-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 350.–
	1033	4°anno	J. Nazzari	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	1034	4°anno	K. Egli	12-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–
	1035	4°anno	D. Ben Cheikh	12-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.–
	1036	5°anno	K. Ries	10-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	1037	5°anno	J. Nazzari	10-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	1038	6°anno	J. Leuenberger	10-20	25 me	20.00-21.50	9.10	fr: 350.–
	1039	7°anno	D. Ben Cheikh <i>Preparazione al PET, primavera 2014</i>	10-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	1040	8°anno	E. Antorini	10-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	1041	8°anno	D. Ben Cheikh	10-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	1042	9°anno	D. Ben Cheikh <i>Preparazione all'Advanced, primavera 2014</i>	10-20	25 sa	09.30-11.20	21.09	fr: 350.–
	1043	9°anno	E. Antorini	10-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	1044	9°anno	J. Leuenberger	10-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 350.–
	1045	11°anno	E. Antorini	10-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 350.–
Mendrisio	5011	1°anno	J. Flint	12-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–
	5012	1°anno	A. Martinelli	12-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 350.–
	5013	2°anno	M. Castelletti	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	5014	2°anno	J. Flint	12-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.–
	5015	3°anno	C. Canta	12-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–
	5016	3°anno	J. Flint	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	5017	4°anno	M. Foletti	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	5018	5°anno	A.Pagani	10-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 350.–
	5019	5°anno	B.Verones	10-20	25 me	20.00-21.50	9.10	fr: 350.–
	5020	6°anno	B.Verones	10-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	5021	7°anno	C.Canta	10-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	5022	9°anno	B.Verones	10-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	5023	9°anno	J.Flint	10-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 350.–
Tesserete	6811	1°anno	T.Ranzoni	10-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.–

Corsi small*Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso*

Bellinzona	16011	1°sem.	M.Sakaeva Luchessa	8-12	12 me	18.00-19.50	9.10	fr: 280.–
	16012	2°sem.	L.Kohler	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 280.–
	16013	4°sem.	M.Sakaeva Luchessa	8-12	12 gio	18.00-19.50	10.10	fr: 280.–
Biasca	58031	1°sem.	da definire	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 280.–
	58032	3°sem.	M.Sakaeva Luchessa	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 280.–
	58033	7°sem.	M.Sakaeva Luchessa	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 280.–
Locarno	33021	1°sem.	da definire	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 280.–
	33022	2°sem.	D.Piffero	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 280.–
	33023	3°sem.	G.Cavalli-Eastment	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 280.–
	33024	4°sem.	G.Cavalli-Eastment	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 280.–
	33025	9°sem.	U.Schmassmann	8-12	12 me	18.00-19.50	9.10	fr: 280.–
Lugano 1	37031	1°sem.	da definire	8-12	12 me	18.00-19.50	9.10	fr: 280.–
	37032	2°sem.	L.Campana	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 280.–
	37033	2°sem.	G.Federico	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 280.–
	37034	2°sem.	S.Moore	8-12	12 me	20.00-21.50	9.10	fr: 280.–
	37035	3°sem.	J.Nazzari	8-12	12 gio	18.00-19.50	10.10	fr: 280.–
	37036	4°sem.	C.Sattar	8-12	12 me	18.00-19.50	9.10	fr: 280.–
	37037	4°sem.	D.Ben Cheikh	8-12	12 gio	18.00-19.50	10.10	fr: 280.–
	37038	8°sem.	L.Campana	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 280.–
Mendrisio	41011	2°sem.	J.Flint	8-12	12 gio	18.00-19.50	10.10	fr: 280.–
	41012	4°sem.	A.Cuffaro	8-12	12 gio	18.00-19.50	10.10	fr: 280.–
	41013	6°sem.	A.Cuffaro	8-12	12 me	18.00-19.50	9.10	fr: 280.–

Conversazione in inglese 1*Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso*

Il corso è tenuto in inglese. Sono necessarie discrete conoscenze della lingua, equivalenti a un livello A2/B1 (4°/5° anno dei Corsi per adulti). A partire dagli interessi dei partecipanti si sceglieranno gli argomenti; brani di scrittori e/o temi d'attualità forniranno le basi per la conversazione e le discussioni.

Locarno	33026		N. Angeloni-Watchke	8-12	12 me	18.00-19.50	9.10	fr: 280.–
Lugano 1	37039		C.Rogers	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 280.–
	37040		C.Rogers	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 280.–

Conversazione in inglese 2*Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso*

Il corso è tenuto in inglese. Sono necessarie buone competenze della lingua, equivalenti ad un First Certificate o ad un livello B2 (8° anno dei Corsi per adulti). A partire dagli interessi dei partecipanti si sceglieranno gli argomenti; brani di scrittori e/o temi d'attualità forniranno le basi per la conversazione e le discussioni.

Bellinzona	16014		L.Burckhardt	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 280.–
Lugano 1	37041		E.Davies	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 280.–
	37042		A.Cuffaro	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 280.–
	37043		E.Davies	8-12	12 me	18.00-19.50	9.10	fr: 280.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Conversazione in inglese		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
This is a class for students who wish to practice speaking English at a good level. There will be no homework. Topics of discussion will be selected together. At the very least, students should have a Cambridge First Certificate level or un livello B2 del Quadro europeo di riferimento per le lingue. If you have any questions about your speaking ability, telephone Janet Lane at 091 743 66 45.								
Locarno	33027		J. Lane	8-12	12 me	20.00-21.50	9.10	fr: 280.–
Preparazione al First		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Il corso si rivolge a chi desidera prepararsi in modo sistematico all'esame per l'ottenimento del First Certificate in English (B2). Sono richieste competenze della lingua inglese ad un livello B1/B2, dalla fine del 6° anno dei Corsi per adulti.								
Gravesano	30023		B. Verones	10-15	25 gio	20.00-21.50	10.10	fr: 380.–
Esami di inglese in vista: "Una revisione della grammatica inglese, livello avanzato"		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Il corso è tenuto in inglese. Sono necessarie buone competenze della lingua, dalla fine del settimo anno dei Corsi per adulti (livello B1/B2). Un corso di 'grammar in use', per consolidare e approfondire le strutture grammaticali di uso più frequente, in vista di esami come il First o l'Advanced. È naturalmente benvenuto anche chi non si presenta a esami.								
Lugano 1	37046		D. Ben Cheikh	8-12	10 me	18.00-19.50	18.09	fr: 230.–
Mendrisio	41014		B. Verones	8-12	10 ma	20.00-21.50	17.09	fr: 230.–
Un ripasso della grammatica inglese, livello elementare		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Sono necessarie conoscenze di base della lingua, tra la fine del 2° e 3° anno dei Corsi per adulti. Un corso di "grammar in use" per rispolverare le strutture grammaticali elementari.								
Lugano 1	37044		D. Ben Cheikh	8-12	4 gio	18.00-19.50	12.09	fr: 95.–
Un ripasso della grammatica inglese, livello medio		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Sono necessarie discrete conoscenze della lingua, dal quarto anno dei Corsi per adulti (livello A2). Un corso di "grammar in use", per consolidare e approfondire le strutture grammaticali di uso più frequente. Adatto anche a candidati al First o all'Advanced che hanno lacune a questo livello.								
Locarno	33029		C. Richards	8-12	8 me	18.00-19.50	9.10	fr: 190.–
Lugano 1	37045		D. Ben Cheikh	8-12	4 ma	20.00-21.50	10.09	fr: 95.–
Inglese in ambito professionale (Parte A)		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Sono necessarie buone nozioni di inglese, dalla fine del sesto anno dei Corsi per adulti (livello B1). Il corso si propone di porre le basi per affrontare con maggiore sicurezza, in ambito professionale, le diverse situazioni che richiedono competenze più specifiche, come ad esempio nelle telefonate, negli incontri d'affari, nei viaggi di lavoro, nello scambio di corrispondenza (e-mail, fax, lettere).								
Lugano 1	37047		G. Federico	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 280.–
Practise your English		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Hai già studiato inglese per alcuni anni, ma hai ancora delle difficoltà a mettere in pratica quanto imparato? Questo corso mira a migliorare le capacità di comprensione ed espressione orale per affrontare situazioni di vita quotidiana in modo più attivo e soddisfacente, senza trascurare l'aspetto grammaticale. Livello richiesto B1, dalla fine del 5° anno dei Corsi per adulti.								
Gravesano	30021		P. Magni	8-12	10 me	18.00-19.50	9.10	fr: 230.–
Inglese per gli "over 60s"		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Corso per principianti destinato a chi desidera apprendere le basi della lingua inglese seguendo ritmi e modalità di insegnamento meno impegnativi rispetto ad un corso tradizionale. Sarà posto l'accento sulle espressioni di uso quotidiano e sulle situazioni di viaggio in cui la conoscenza della lingua inglese può risultare utile.								
Bellinzona	16015		M. Ramsauer	8-12	10 gio	18.00-19.50	7.11	fr: 230.–
Inglese per aviatori		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Il corso è tenuto in inglese e sono richieste buone conoscenze della lingua, livello B1-2 o ICAO livello 4. È rivolto a piloti privati di aeromobili leggeri (A) e (H). Il corso aiuta a mantenere l'ICAO livello 4 e ha l'obiettivo di ampliare il vocabolario, consolidare la grammatica e migliorare l'espressione orale con l'utilizzo del manuale "English for Aviators" secondo le direttive ICAO.								
Locarno	33028		G. Cavalli-Eastment	10-15	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 380.–
English Film Club		L'English Film Club offre l'opportunità di vedere dei buoni film in versione originale inglese con sottotitoli in francese e tedesco ad un prezzo modico. Le proiezioni inizieranno in ottobre a Locarno, Chiasso e Lugano. Per informazioni dettagliate vi invitiamo a consultare il sito www.englishfilmclub.ch .						

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Corso di cucina in inglese?		Se sei interessato a destreggiarti ai fornelli esercitando la lingua inglese, allora vai a pagina 69 e scopri i corsi Chat & Cook.						
ITALIANO								
Corsi classic		<i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 4 settembre</i>						
Bellinzona 1	2501	1°anno	F. Bianchi	12-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 350.–
	2502	2°anno	F. Fiori	12-20	25 gio	18.00-19.50	10.10	fr: 350.–
	2503	3°anno	L. Cairoli	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	2504	4°anno	L. Cairoli <i>Preparazione al CILS, primavera 2014</i>	12-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 350.–
Lugano 3	1501	1°anno	D. Mannu	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	1502	2°anno	M. Guaita	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	1503	3°anno	L. Cairoli	12-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.–
	1504	6°anno	L. Cairoli <i>Preparazione al CILS, primavera 2014</i>	10-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	1505	8°anno	M. Guaita <i>Preparazione al CILS (C1), primavera 2014</i>	10-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	1506	10°anno	M. Guaita <i>Preparazione al CILS (C2), primavera 2014</i>	10-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–
Corsi small		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Bellinzona 1	17011	1°sem.	L. Cairoli	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 280.–
Biasca	58051	1°sem.	F. Fiori	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 280.–
Lugano 3	59001	2°sem.	da definire	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 280.–
	59002	4°sem.	K. Zanetti <i>Preparazione al CILS (A2/B1), primavera 2014</i>	8-12	12 gio	18.00-19.50	10.10	fr: 280.–
Conversazione in italiano		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Sono necessarie buone conoscenze della lingua, equivalenti ad un livello B2. In accordo con i partecipanti si trattano temi diversi, riferendosi a materiali attuali e autentici, per esercitare le competenze linguistiche.								
Lugano 3	59004		F. Bianchi	8-12	12 gio	18.00-19.50	10.10	fr: 280.–
Ripasso della grammatica italiana		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Per le persone che hanno una buona conoscenza della lingua parlata ma che non hanno sicurezza con le strutture grammaticali. Un corso per consolidare e approfondire la grammatica con esercizi mirati.								
Bellinzona 1	17012		L. Cairoli <i>Preparazione al CILS, primavera 2014</i>	8-12	12 me	20.00-21.50	9.10	fr: 280.–
Lugano 3	59003		M. Guaita	8-12	12 me	20.00-21.50	9.10	fr: 280.–
Eserciti l'italiano scoprendo la città di Lugano		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
		 Si percorrerà il centro storico di Lugano a piedi insieme ad una guida che vi racconterà tante curiosità sulla città. Attraverso piccole attività eserciterete l'italiano in modo rilassato e divertente. Conoscere il territorio ed imparare la lingua allo stesso tempo. Questa è l'occasione giusta! Sono richieste discrete conoscenze della lingua italiana (livello B1). Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76.						
Lugano 3	59005		P. Stanzione Carminati	10-15	1 sa	09.30-12.00	19.10	fr: 40.–
LATINO								
Latino per principianti		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Ha mai desiderato avvicinarsi al millenario affascinante mondo abbracciato dalla lingua latina? Carpe diem! Ecco l'occasione di immergersi in questa prestigiosa lingua, tuttora strumento importantissimo di lettura della cultura occidentale. Si usa il metodo "Lingua Latina per se illustrata", tutto in latino, che propone un percorso nel mondo di una famiglia e della società romana avviando gradualmente il lettore alla comprensione di testi latini classici, medievali, rinascimentali e moderni.								
Gravesano	30041		G. Milani	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 280.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Latino per avanzati		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
È destinato a chi ha già seguito il corso di base (5° semestre), ma anche a chi avesse già delle conoscenze di latino, o l'avesse studiato a scuola e desidererebbe poterlo riprendere in un'occasione simile.								
Gravesano	30042		G. Milani	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 280.–
Il latino di tutti i giorni		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Il corso è destinato soprattutto a coloro che non hanno mai avuto modo di avvicinarsi alla lingua latina. L'approccio non è di tipo scolastico (grammatica, sintassi, ecc.), anche se verranno forniti i rudimenti della lingua. L'intento è scoprire, attraverso l'etimologia, quanto latino usiamo senza rendercene conto. Ad esempio lo sapete che "profano" è colui che sta fuori dal tempio (fanum=tempio) e chi invece lo frequenta assiduamente è un "fanatico"? E che avere un "alibi" vuol dire dimostrare di trovarsi da un'altra parte mentre si commette un crimine (alibi=altrove)? In maniera semplice i meccanismi della derivazione delle parole ce ne faranno scoprire molte altre. Inoltre, passeremo in rassegna le espressioni latine ancora in uso, per meglio comprenderle e citarle correttamente.								
Lugano 3	59051		M. Bianchi	10-20	8 gio	20.00-21.50	10.10	fr: 150.–
Mendrisio	41061		M. Bianchi	10-20	8 me	20.00-21.50	9.10	fr: 150.–
LINGUE DEI SEGNI								
Lingua dei segni Uniwording – corso base		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Il corso dà l'opportunità di conoscere le caratteristiche di base della lingua e della cultura dei sordi. I partecipanti scoprono la bellezza della comunicazione gestuale, grazie ad un approccio introduttivo alla Lingua dei Segni Internazionale UNIWORDING (www.uniwording.com), adattata ad un uso globale e moderno.								
Lugano 3	59093		B. Veljkovic	8-12	9 me	20.00-21.50	9.10	fr: 210.–
PORTOGHESE (BRASILIANO)								
Corsi small		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Lugano 3	59060	1°sem.	A. Galvao-Guidotti	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 280.–
	59061	2°sem.	A. Galvao-Guidotti	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 280.–
	59062	3°sem.	A. Galvao-Guidotti	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 280.–
ROMANCIO								
Corsi small		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Roveredo (GR)	31001	1°sem.	J. Furer	8-12	12 lu	19.00-20.50	7.10	fr: 280.–
RUSSO								
Corsi classic		<i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 4 settembre</i>						
Lugano 3	1561	1°anno	M. Zhuk	12-20	25 me	20.00-21.50	9.10	fr: 350.–
	1562	2°anno	M. Zhuk	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	1563	3°anno	M. Zhuk	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	1564	4°anno	M. Zhuk	12-20	25 gio	20.00-21.50	10.10	fr: 350.–
	1565	7°anno	M. Zhuk	10-20	25 gio	18.00-19.50	10.10	fr: 350.–
	1566	8°anno	M. Zhuk	10-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 350.–
Corsi small		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Locarno	33051	2°sem.	T. Pissoglio Polozova	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 280.–
Russo per turisti e uomini d'affari		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Il corso è per tutti coloro che vogliono intraprendere un viaggio in Russia ed imparare in breve tempo a leggere e scrivere in caratteri cirillici, adoperare un frasario essenziale tipico di un viaggiatore, ricevere informazioni pratiche per sapersi destreggiare in situazioni comuni e soddisfare le curiosità su cultura, luoghi, culinaria, usi e costumi del paese. Non sono necessarie delle conoscenze preliminari della lingua russa. Il corso è completato con esercizi pratici, materiale autentico, immagini e da un manuale tascabile (costo a carico dei partecipanti).								
Lugano 3	59071		R. Giovanardi	8-12	10 gio	18.00-19.50	10.10	fr: 230.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Russo per gli operatori dei settori dell'ospitalità		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Il corso è rivolto a tutti coloro che operano nel settore alberghiero, della ristorazione e della vendita, e desiderano utilizzare un frasario essenziale specifico del loro campo per facilitare la comunicazione con i loro ospiti e clienti provenienti dall'area linguistica russa; imparare in breve tempo a leggere e scrivere in caratteri cirillici; ricevere informazioni pratiche su stile di vita, abitudini, gusti gastronomici, usi e costumi degli ospiti russofoni. Il corso è completato da esercizi pratici, materiale autentico, registrazioni audio, immagini e da un manuale (costo a carico dei partecipanti). Non sono necessarie conoscenze preliminari della lingua russa.								
Lugano 3	59072		R. Giovanardi	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 280.-
Russo facile e divertente 2		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Il corso è rivolto a coloro che vogliono conoscere la lingua, la cultura e le tradizioni russe in un ambiente sereno, piacevole e giocoso, per cominciare bene la settimana! Durante il corso sono previsti: lo studio delle frasi di base della lingua (imparando in breve tempo a leggere e scrivere in caratteri cirillici), canti e balli folcloristici, giochi di gruppo. Sono necessarie conoscenze elementari della lingua russa.								
Lugano 3	59073		M. Zhuk	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 280.-
Letteratura russa		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Durante il corso si discuterà di libri e di opere russe, che vanno dal classico al contemporaneo, trattando autori come Chechov, Dostoevskij, Bulagakov, Tolstoj, Ostrovskij, ma anche come Uližkaja, e altri. Ciò permetterà ai partecipanti di scoprire la cultura russa, approfondendo le proprie conoscenze linguistiche e culturali, in un clima familiare e piacevole. Il corso verrà svolto in lingua russa.								
Lugano 3	59074		M. Zhuk	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 280.-
SANSKRITO								
Sanscrito: introduzione		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
 Il sanscrito, che appartiene alla famiglia delle lingue indoeuropee, sta alla civiltà dell'India come greco e latino stanno a quella europea: è lingua sacra della religione e nel contempo lingua franca, letteraria, filosofica e scientifica. Il corso si propone di agevolare l'acquisizione delle nozioni di base mediante un paragone puntuale con le nostre lingue. Durante lo stesso sarà possibile trattare alcuni concetti fondamentali per la comprensione della civiltà indiana: trasmigrazione, casta, ecc. Ai partecipanti è richiesta una conoscenza perlomeno elementare di una lingua flessa come latino o tedesco.								
Lugano 3	59091		G. Canevascini	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 280.-
SPAGNOLO								
Corsi classic		<i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 4 settembre</i>						
Bellinzona 1	2541	1°anno	G. Mottis-Flores	12-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.-
	2542	2°anno	G. Mottis-Flores	12-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.-
	2543	3°anno	G. Mottis-Flores	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.-
Faido	6500	2°anno	E. Garcia Escobar	12-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.-
	6501	8°anno	E. Garcia Escobar	10-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.-
Locarno	3031	1°anno	M. Gonzalez	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.-
	3032	2°anno	G. Marti	12-20	25 me	20.00-21.50	9.10	fr: 350.-
	3033	3°anno	M. Gonzalez	12-20	25 gio	20.00-21.50	10.10	fr: 350.-
	3034	4°anno	M. Gonzalez	12-20	25 gio	18.00-19.50	10.10	fr: 350.-
	3035	5°anno	M. Gonzalez	10-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.-
	3036	8°anno	M. Gonzalez	10-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.-
	3037	9°anno	M. Gonzalez	10-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 350.-
Lugano 3	1521	1°anno	A. Koch	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.-
	1522	1°anno	M. Garcia Fuertes	12-20	25 me	20.00-21.50	9.10	fr: 350.-
	1523	2°anno	D. Trillat	12-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.-
	1524	2°anno	M. Garcia Fuertes	12-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 350.-
	1525	3°anno	M. Garcia Fuertes	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.-
	1526	4°anno	A. Alvarez	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.-

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	1527	5°anno	A. Koch	10-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 350.–
	1528	6°anno	D.Trillat	10-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
Mendrisio	5031	1°anno	E. Garcia Escobar	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	5032	2°anno	M. Gomez Baz	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	5033	3°anno	C. Cabrera	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	5034	6°anno	C. Cabrera	10-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 350.–
Corsi small		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Bellinzona 1	17021	2°sem.	G. Mottis-Flores	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 280.–
Locarno	33031	6°sem.	M. Gonzalez	8-12	12 me	20.00-21.50	9.10	fr: 280.–
Lugano 3	59021	1°sem.	T. Moor	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 280.–
	59022	2°sem.	E. Garcia Escobar	8-12	12 me	20.00-21.50	9.10	fr: 280.–
	59023	3°sem.	D.Trillat	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 280.–
Roveredo	31061	1°sem.	G. Marti	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 280.–
Conversazione in spagnolo e ripasso della grammatica		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Sono richieste buone conoscenze della lingua (livello B2). Il corso si svolgerà nel seguente modo: – 50 minuti di conversazione su argomenti scelti a partire dagli interessi dei partecipanti, prendendo come spunto notizie, video, testi letterari, immagini, ecc. Inoltre verranno svolti giochi di ruolo per mettere in pratica il vocabolario necessario nelle diverse circostanze della vita quotidiana. – 50 minuti d'esercitazione della grammatica. Gli argomenti grammaticali saranno scelti a partire dalle carenze rilevate durante le ore di conversazione.								
Bellinzona 1	17022		G. Mottis-Flores	8-12	12 me	18.00-19.50	9.10	fr: 280.–
Locarno	33032		M. Gonzalez	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 280.–
Conversazione in spagnolo 2		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Dalla lettura di testi letterari, visioni di film, si trarranno le idee per un'interessante discussione sulla cultura ispanica e latinoamericana. Sono necessarie buone nozioni della lingua (livello B2/C1). Il corso si svolge quindicinalmente.								
Lugano 3	59026		D.Trillat	8-12	12 me	18.00-19.50	9.10	fr: 280.–
Spagnolo commerciale (livello iniziale)		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
 Corso di spagnolo commerciale indirizzato ai partecipanti che vogliono imparare questa lingua focalizzando la loro attenzione, fin dall'inizio, sulle situazioni in ambito professionale quali le telefonate, gli incontri d'affari, lo scambio di corrispondenza e-mail, fax, lettere. Non sono richieste conoscenze preliminari della lingua spagnola.								
Gravesano	30061		G. Marti	10-15	25 gio	20.00-21.50	10.10	fr: 380.–
Spagnolo per viaggiatori		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
 Il corso è destinato a chi vuole intraprendere un viaggio in un paese dove si parla lo spagnolo e desidera apprendere un frasario tipico di un viaggiatore per sapersi destreggiare in situazioni comuni e soddisfare le curiosità su cultura, luoghi, culinaria, usi e costumi. Non sono necessarie conoscenze preliminari della lingua spagnola.								
Gravesano	30062		G. Marti	8-12	12 gio	18.00-19.50	10.10	fr: 280.–
Arte versus guerra: Goya, Picasso, Botero. Tre artisti che "parlano" della guerra con le loro opere		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Attraverso le opere di artisti ispanici si rifletterà sull'importanza della denuncia in base alla visione personale dell'artista: Goya, Fusilamientos del 3 mayo, 1708; Picasso, Guernica, 1937; Botero, Serie Abu Grahیب, 2007. Non è necessario avere delle conoscenze di arte o storia. Il corso si tiene in spagnolo; sono richieste delle buone competenze della lingua, a livello del sesto anno dei Corsi per adulti (B2).								
Lugano 3	59024		M. Garcia Fuertes	8-12	3 ma	20.00-21.50	5.11	fr: 80.–
Esercita lo spagnolo scoprendo la città di Lugano		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
 Si percorrerà il centro storico di Lugano a piedi insieme ad una guida che vi racconterà tante curiosità sulla città. Attraverso piccole attività eserciterete lo spagnolo in modo rilassato e divertente. Conoscere il territorio ed imparare la lingua allo stesso tempo. Questa è l'occasione giusta! Sono richieste discrete conoscenze della lingua spagnola (livello B1).								
Lugano 3	59025		P. Stanzione Carminati	10-15	1 sa	09.30-12.00	12.10	fr: 40.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cinema in lingua spagnola	L'Associazione Amigos de la Lengua Española di Locarno organizza un ciclo di film in lingua spagnola con sottotitoli in d/f al cinema Otello di Ascona, il giovedì alle ore 18.30. Per informazioni dettagliate vi invitiamo a consultare il sito www.amigosweb.ch							
TEDESCO								
Corsi classic	<i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 4 settembre</i>							
Ambri	6301	3°anno	T.Rüegsegger	12-20	25 ma	19.00-20.50	8.10	fr: 350.–
Bellinzona	2011	1°anno	S. Moretti	12-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–
	2012	1°anno	S. Werner	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	2013	2°anno	S. Werner	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	2014	2°anno	S. Werner	12-20	25 me	20.00-21.50	9.10	fr: 350.–
	2015	3°anno	G. Termino	12-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.–
	2016	4°anno	C. Pessi	12-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–
	<i>Preparazione allo Start Deutsch 2, primavera 2014</i>							
	2017	4°anno	C. Pessi	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	<i>Preparazione allo Start Deutsch 2, primavera 2014</i>							
	2018	5°anno	S. Moretti	10-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	2019	6°anno	G. Termino	10-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
Chiasco	2020	8°anno	C. Pessi	10-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	<i>Preparazione al Goethe Zertifikat B2, primavera 2015</i>							
	2021	10°anno	D. Occorso	10-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–
<i>Preparazione al Goethe Zertifikat C1, primavera 2014</i>								
Gravesano	4001	1°anno	N. Carugati Mombelli	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	4002	2°anno	S. Giolito Schwarz	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	4003	3°anno	E. Kravina	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
Locarno	6601	1°anno	D. Mannu	12-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 350.–
Locarno	3001	1°anno	M. Uglioni	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	3002	2°anno	A. Ron-Düring	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	<i>Preparazione allo Start Deutsch 1, primavera 2014</i>							
	3003	3°anno	A. Ron-Düring	12-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.–
	3004	4°anno	M. Uglioni	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
<i>Preparazione allo Start Deutsch 2, primavera 2014</i>								
Lugano 1	3005	5°anno	M. Uglioni	10-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–
	1001	1°anno	L. Spiess	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	1002	1°anno	da definire	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	1003	1°anno	da definire	12-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.–
	1004	1°anno	E. Vadilonga	12-20	25 me	20.00-21.50	9.10	fr: 350.–
	1005	2°anno	D. Mannu	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	1006	2°anno	S. Giolito Schwarz	12-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.–
	1007	2°anno	E. Chincarini	12-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.–
	1008	2°anno	D. Bettinelli	12-20	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 350.–
	1009	3°anno	B. Messi	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	<i>Preparazione allo Start Deutsch 1, primavera 2014</i>							
	1010	3°anno	B. Messi	12-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–
	<i>Preparazione allo Start Deutsch 1, primavera 2014</i>							
	1011	3°anno	S. Giolito Schwarz	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	1012	4°anno	E. Chincarini	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	1013	4°anno	B. Messi	12-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.–
	1014	5°anno	S. Moretti	10-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.–
1015	6°anno	E. Gamper	10-20	25 me	20.00-21.50	9.10	fr: 350.–	
<i>Preparazione al Goethe Zertifikat B1, primavera 2014</i>								
1016	7°anno	D. Bettinelli	10-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–	
1017	9°anno	E. Gamper	10-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–	
<i>Preparazione al Goethe Zertifikat B2, primavera 2014</i>								

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Mendrisio	5001	1°anno	S. Giolito Schwarz	12-20	25 me	20.00-21.50	9.10	fr. 350.–
	5002	2°anno	G. Gabaglio	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr. 350.–
	5003	3°anno	G. Gabaglio	12-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr. 350.–
	5004	4°anno	S. Caverzasio <i>Preparazione allo Start Deutsch 2, primavera 2014</i>	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr. 350.–
	5005	5°anno	G. Gabaglio	10-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr. 350.–
	5006	6°anno	G. Gabaglio <i>Preparazione al Goethe Zertifikat B1, primavera 2014</i>	10-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr. 350.–
	5007	7°anno	S. Caverzasio	10-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr. 350.–
Corsi small	<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>							
Bellinzona	16001	2°sem.	C. Pessi	8-12	12 me	18.00-19.50	9.10	fr. 280.–
	16002	2°sem.	S. Werner	8-12	12 me	18.00-19.50	9.10	fr. 280.–
Biasca	58021	1°sem.	S. Moretti	8-12	12 me	18.00-19.50	9.10	fr. 280.–
	58022	2°sem.	C. Loderer	8-12	12 me	18.00-19.50	9.10	fr. 280.–
	58023	3°sem.	S. Moretti	8-12	12 me	20.00-21.50	9.10	fr. 280.–
Chiasso	24001	1°sem.	N. Carugati Mombelli	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.10	fr. 280.–
	24002	2°sem.	E. Kravina	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.10	fr. 280.–
	24003	2°sem.	S. Giolito Schwarz	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.10	fr. 280.–
	24004	3°sem.	E. Kravina	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.10	fr. 280.–
Locarno	33001	1°sem.	A. Klemm	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.10	fr. 280.–
	33002	2°sem.	A. Klemm	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.10	fr. 280.–
	33003	3°sem.	A. Klemm	8-12	12 me	18.00-19.50	9.10	fr. 280.–
	33004	4°sem.	A. Casanova	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.10	fr. 280.–
Lugano 1	37011	1°sem.	da definire	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.10	fr. 280.–
	37012	1°sem.	da definire	8-12	12 gio	18.00-19.50	10.10	fr. 280.–
	37013	2°sem.	C. Eberli	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.10	fr. 280.–
	37014	1°sem.	E. Chincarini	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.10	fr. 280.–
	37015	2°sem.	D. Mannu	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.10	fr. 280.–
	37016	2°sem.	da definire	8-12	12 me	18.00-19.50	9.10	fr. 280.–
	37017	3°sem.	B. Messi <i>Preparazione allo Start Deutsch 1, primavera 2014</i>	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.10	fr. 280.–
	37018	3°sem.	S. Moretti	8-12	12 gio	18.00-19.50	10.10	fr. 280.–
	37019	4°sem.	D. Bettinelli	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.10	fr. 280.–
Mendrisio	41001	2°sem.	S. Giolito Schwarz	8-12	12 me	18.00-19.50	9.10	fr. 280.–
Conversazione in tedesco 1	<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>							
Il corso è tenuto in tedesco. Sono necessarie discrete competenze della lingua, dalla fine del quarto anno dei Corsi per adulti (livello A2). In accordo con i partecipanti, si trattano temi diversi, facendo riferimento a materiali attuali e autentici.								
Bellinzona	16003		D. Occorso	8-12	10 ma	20.00-21.50	8.10	fr. 230.–
Lugano 1	37021		E. Gamper	8-12	10 me	18.00-19.50	2.10	fr. 230.–
Conversazione in tedesco 2	<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>							
Il corso è tenuto in tedesco. Sono necessarie buone competenze della lingua, dalla fine del settimo anno dei Corsi per adulti (livello B2). In accordo con i partecipanti, si trattano temi diversi, facendo riferimento a materiali autentici e alla lettura di testi.								
Bellinzona	16004		C. Pessi	8-12	10 gio	18.00-19.50	10.10	fr. 230.–
Lugano 1	37022		E. Gamper	8-12	10 lu	20.00-21.50	30.09	fr. 230.–
Alltag, Beruf & Co. (1° anno)	<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>							
Il corso permette di acquisire le conoscenze della lingua tedesca, sia nelle situazioni di vita quotidiana che in quelle professionali. È un corso più impegnativo rispetto a quelli tradizionali e sono necessarie almeno due ore settimanali di studio individuale. Non sono richieste conoscenze preliminari della lingua tedesca.								
Bellinzona	16005		C. Pessi	10-15	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr. 380.–
Lugano 1	37025		da definire	10-15	25 gio	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
Mendrisio	41002		S. Caverzasio	10-15	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr. 380.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Alltag, Beruf & Co. (2° anno)		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Il corso permette di acquisire le conoscenze della lingua tedesca, sia nelle situazioni di vita quotidiana che in quelle professionali. È un corso più impegnativo rispetto a quelli tradizionali e sono necessarie almeno due ore settimanali di studio individuale. Chi lo desidera, potrà prepararsi all'esame Start Deutsch 1, livello A1 (primavera 2014). È richiesta una competenza di base della lingua a livello A1/1, equivalente almeno alla fine di un primo anno dei Corsi per adulti.								
Bellinzona	16007		C. Pessi	10-15	25 gio	20.00-21.50	10.10	fr: 380.–
Lugano 1	37026		S. Moretti	10-15	25 gio	20.00-21.50	10.10	fr: 380.–
Mendrisio	41003		S. Caverzasio	10-15	25 me	18.00-19.50	9.10	fr: 380.–
Alltag, Beruf & Co. (3° anno)		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Il corso permette di acquisire le conoscenze della lingua tedesca, sia nelle situazioni di vita quotidiana che in quelle professionali. È un corso più impegnativo rispetto a quelli tradizionali e sono necessarie almeno due ore settimanali di studio individuale. Chi lo desidera, avrà la possibilità di prepararsi all'esame Start Deutsch 2, livello A2. È richiesta una competenza di base della lingua a livello A1, equivalente almeno alla fine di un secondo anno dei Corsi per adulti.								
Mendrisio	41004		S. Caverzasio	10-15	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 380.–
Alltag, Beruf & Co. (4° anno)		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Il corso permette di acquisire le conoscenze della lingua tedesca, sia nelle situazioni di vita quotidiana che in quelle professionali. È un corso più impegnativo rispetto a quelli tradizionali e sono necessarie almeno due ore settimanali di studio individuale. Chi lo desidera, potrà prepararsi allo Start Deutsch 2, livello A2 (primavera 2014). È richiesta una competenza della lingua a livello A2/1, equivalente almeno alla fine di un terzo anno dei Corsi per adulti.								
Bellinzona	16006		C. Pessi	10-15	25 me	20.00-21.50	9.10	fr: 380.–
Lugano 1	37027		S. Moretti	10-15	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 380.–
Tedesco in ambito professionale (Parte 1)		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Corso di tedesco commerciale indirizzato a persone con discrete conoscenze della lingua tedesca (livello A2, equivalente alla fine di un quarto anno dei Corsi per adulti). Argomenti: nozioni di base per la gestione amministrativa di un ufficio, gestione dei rapporti con la clientela (rapporti diretti, telefonici e via e-mail), promozione e pubblicità e nozioni generali in materia di economia, banche e assicurazioni. Questo corso rappresenta la parte 1 di due parti di uguale livello linguistico ma diverse nel contenuto degli argomenti trattati, con l'obiettivo di sviluppare esaurientemente l'intero ventaglio di esigenze comunicative che si presentano nell'uso della lingua in ambito professionale.								
Chiasso	24005		E. Kravina	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 280.–
Lugano 1	37023		E. Kravina	8-12	12 gio	20.00-21.50	10.10	fr: 280.–
Tedesco in ambito professionale (Parte 2)		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Corso di tedesco commerciale indirizzato a persone con discrete conoscenze della lingua tedesca (livello A2, equivalente alla fine di un quarto anno dei Corsi per adulti). Argomenti: nozioni di base per la gestione amministrativa di un ufficio, gestione dei rapporti con la clientela (rapporti diretti, telefonici e via e-mail), promozione e pubblicità e nozioni generali in materia di economia, banche e assicurazioni. Questo corso rappresenta la parte 2 di due parti di uguale livello linguistico ma diverse nel contenuto degli argomenti trattati, con l'obiettivo di sviluppare esaurientemente l'intero ventaglio di esigenze comunicative che si presentano nell'uso della lingua in ambito professionale.								
Lugano 1	37024		E. Kravina	8-12	12 gio	18.00-19.50	10.10	fr: 280.–
Bürokommunikation		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Il corso è tenuto in tedesco. Sono necessarie buone competenze della lingua, dalla fine del sesto anno dei Corsi per adulti (livello B1). Contenuti: conversazioni telefoniche; presentazioni personali, della ditta, dei prodotti; contatti con i clienti; stabilire, confermare, spostare appuntamenti; elementi di base per redigere lettere ed e-mail. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76.								
Locarno	33005		M. Uglioni	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 280.–



Contabilità

I corsi di preparazione all'esame cantonale di contabilità sono proposti unicamente in autunno e seguono il calendario scolastico.

Ciclo di base: primo e secondo anno
Obiettivo generale Apprendimento e consolidamento delle conoscenze contabili di base e loro messa in pratica.
Condizioni di partecipazione Non sono necessarie conoscenze contabili preliminari.

Approfondimento: terzo anno
Obiettivo generale Approfondimento delle conoscenze contabili di base apprese nel primo ciclo secondo il programma sottoesposto.
Condizioni di partecipazione Possedere conoscenze equivalenti a quelle acquisite nel ciclo di base (primo e secondo anno).

Contabilità su Banana 7.0
Obiettivo generale Gestione della contabilità a partita doppia con l'ausilio dell'applicativo informatico (Banana 7.0).
Condizioni di partecipazione Per l'ammissione al corso è necessario aver conseguito il certificato cantonale di contabilità, oppure avere conoscenze analoghe di contabilità.

Contenuti indicativi dei corsi
 Il programma del primo e secondo anno è analogo a quello delle scuole professionali commerciali con un grado di approfondimento inferiore.

1° anno

- il concetto di azienda come sistema • la classificazione delle aziende • la struttura del sistema contabile aziendale • la contabilità finanziaria: il sistema a partita doppia • il concetto di patrimonio: inventario, bilancio, conti attivi e passivi • la gestione economica dell'azienda: conto economico, conti costi e ricavi • la chiusura dei conti e la determinazione del risultato aziendale • l'analisi dei conti patrimoniali ed economici, con esercizi sui temi: *mezzi liquidi dell'azienda – clienti e i fornitori – valutazione dei crediti aziendali – sostanza fissa e ammortamenti – conto privato: sfera aziendale e sfera privata – magazzino: tripartizione del conto merci*

2° anno

- analisi dei conti patrimoniali ed economici con esercizi sui seguenti temi: *valuta estera – ratei e risconti – accantonamenti – imposta sul valore aggiunto – costi del personale – gestioni estranei: immobili e titoli* • esercizi di preparazione all'esame per l'ottenimento del Certificato cantonale di contabilità

3° anno

- forme giuridiche e aspetti legali riguardanti le società • operazioni contabili di una ditta individuale, di una SNC, di una SA, in particolar modo: *la costituzione (a contanti e in natura) – l'impiego del risultato* • le riserve occulte in una SA (nozioni, calcolo e contabilizzazione) • introduzione alla contabilità analitica (calcolo industriale dei costi, tabella BAB) • analisi contabili (analisi di bilancio e di conto economico) • conto dei flussi della liquidità (fondo mezzi liquidi) • esercitazioni per la preparazione all'ottenimento del Certificato cantonale di contabilità (approfondimento).

Sono inoltre previsti quattro incontri supplementari e gratuiti all'infuori delle ore di corso, dedicati all'approfondimento dei seguenti temi: la tassazione delle persone giuridiche, la tassazione delle persone fisiche, le assicurazioni sociali, l'imposta sul valore aggiunto. Gli argomenti saranno presentati da esperti attivi nell'ambito trattato.

Corso di contabilità su Banana 7.0

- funzioni essenziali e comandi del software • articolazione del nuovo sistema dei conti PMI
- riporto dei valori d'apertura e verifica della corretta impostazione dei dati • registrazione in partita doppia di caratteristici fatti di gestione • creazione di fatti di gestione tramite elaborazione di operazioni standardizzate, semplici e complesse • gestione IVA secondo il fatturato, secondo l'incasso e a forfait (IVA a saldo): predisposizione dei codici (calcolo al lordo e al netto), riasunto trimestrale, compilazione formulario per AFC Berna • strutturazione ed uso di partitari clienti e fornitori • gestione clienti, fornitori e sospesi a fine anno secondo il sistema di registrazione IVA tramite autorizzazione AFC • IVA doganale per importazioni • strutturazione ed uso dei centri di costo e di profitto • impostazione e controllo dei termini di pagamento (visualizzazione scadenze) • chiusura del periodo contabile e aggiornamento dei valori d'apertura • ratei e risconti attivi e passivi • contabilizzazione buste paga • allestimento del budget • registrazioni correnti • particolarità delle operazioni multimonetaria.

Metodi di insegnamento I formatori applicano i principi e le metodologie proprie dell'insegnamento agli adulti: presentazioni teoriche, lavori individuali e di gruppo, trasferibilità dei contenuti, riferimenti a situazioni reali, ecc. È auspicata la partecipazione regolare alle lezioni, come pure lo studio individuale (da 2 a 4 ore settimanali, secondo il tipo di corso).

Tassa di iscrizione Fr. 350.– ai corsi "classici" di 25 lezioni; Fr. 700.– ai corsi "Due in uno". Fr. 280.– ai corsi "Contabilità su Banana 7.0".

Iscrizione e convocazione	Ai corsi 'classici' di 25 lezioni l'iscrizione avviene con il pagamento della tassa di fr. 350.– tramite la polizza di versamento inserita nel programma; altre polizze sono ottenibili presso la Direzione o gli animatori locali. Le iscrizioni sono registrate in ordine cronologico, fino al completamento della classe. Sulla base dei pagamenti effettuati entro il 5 settembre, la Direzione decide quali dei corsi offerti possono essere realizzati e quali cancellati. Dopo questa data, prima di effettuare pagamenti è dunque necessario chiedere alla Direzione la situazione del corso al quale si è interessati. Ai corsi "Due in uno" e "Contabilità su Banana 7.0" l'iscrizione avviene annunciandosi all'animatore locale indicato nell'elenco dei corsi. Al più tardi una settimana prima dell'inizio del corso, gli iscritti riceveranno la convocazione alla prima lezione.
Termine per l'iscrizione	Mercoledì 4 settembre 2013 ai corsi "classici" di 25 lezioni; due settimane prima della data di inizio per i corsi "Due in uno" e "Contabilità su Banana 7.0".
Rimborsi	Se un iscritto rinuncia a frequentare un corso prima del suo inizio, la tassa di iscrizione è rimborsata con una trattenuta di fr. 40.– per spese amministrative. Se un partecipante rinuncia prima di fine ottobre gli viene rimborsata la metà della tassa. Oltre questa data non avvengono altri rimborsi ed è richiesto il pagamento integrale della tassa qualora non fosse ancora stato effettuato.
Partecipanti per classe	Da 12 a 20. Da 10 a 12 per il corso di "Contabilità su Banana 7.0".
Attestazione di partecipazione	Al termine di un corso, su richiesta, il docente rilascia un'attestazione di partecipazione; è necessaria la presenza ad almeno il 70% delle lezioni.
Libri di testo e materiale didattico	Sono a carico dei partecipanti. Si consiglia di attendere le indicazioni del docente sul libro di testo da acquistare. Per gli allievi del 3° anno è stato appositamente preparato un CD Rom didattico (contenente teoria, esercizi e soluzioni) che sarà distribuito la prima lezione.
Esami e certificati cantonali	Alla fine del secondo anno è data la possibilità di sostenere l'esame per l'ottenimento del certificato cantonale di contabilità. I corsisti che intendono presentarsi a questo esame potranno annunciarsi direttamente al docente; i candidati delle altre scuole pubbliche e private, come pure i privatisti dovranno inoltrare l'iscrizione direttamente alla Direzione dei corsi. Alla fine del terzo anno, i partecipanti che hanno frequentato il corso possono sostenere l'esame per l'ottenimento del certificato cantonale di contabilità (approfondimento). I corsisti che intendono presentarsi a questo esame potranno annunciarsi direttamente al docente. I modelli d'esame sono scaricabili dal sito www.ti.ch/cpa . Data degli esami (normalmente un sabato di fine maggio) e termini di iscrizione saranno pubblicati sul Foglio Ufficiale ad inizio gennaio 2014 e comunicati agli interessati.

Elenco dei corsi di contabilità

Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 4 settembre.

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Contabilità classic		<i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 1° settembre</i>						
Bellinzona 1	2571	1°anno	F.Previdali	12-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–
	2572	2°anno	M.Rezzin	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	2573	3°anno	C.Moscetti	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
Chiasso	4021	1°anno	A.Mapelli	12-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.–
	4022	2°anno	G.Paganucci	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	4023	3°anno	A.Mapelli	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
Locarno	3051	2°anno	P.Della Santa	12-20	25 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 350.–
	3052	3°anno	D.Di Iorio	12-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–
Lugano 3	1581	1°anno	J.Guidi	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	1582	1°anno	C.Foti	12-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–
	1583	2°anno	J.Guidi	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	1585	3°anno	D.Dipasquale	12-20	25 ma	18.00-19.50	8.10	fr: 350.–
	1586	3°anno	D.Dipasquale	12-20	25 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 350.–
	1584	3°anno	D.Dipasquale	12-20	25 lu	20.00-21.50	7.10	fr: 350.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Due in uno: corso intensivo di preparazione all'esame cantonale di contabilità		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Con questo corso è data la possibilità di svolgere in un solo anno scolastico (anziché in due) il programma che prepara all'esame per l'ottenimento del certificato cantonale di contabilità. A tal fine sono previste due formule organizzative: 34 incontri di 3 ore (26 lezioni dalle 18.30 alle 21.20 e 8 sabati, dalle 9.00 alle 11.50) per un totale di 102 ore lezione; oppure 25 incontri, per un totale di 100 ore lezione, senza sabati.								
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>							
	17801	2 in 1	C. Perli	12-20	34 lezioni (vedi sotto)		9.10	fr: 700.–
Date delle 34 lezioni: da mercoledì 09.10 dalle 18.30 alle 21.20, secondo calendario scolastico e sabato: 12.10, 09.11, 07.12, 11.01, 8.02, 15.03, 12.04, 10.05, dalle 9.00 alle 11.50.								
Chiasso	<i>Iscrizioni a Aldo e Sara Mapelli — 091 683 99 77 — aldo.mapelli@edu.ti.ch</i>							
	24801	2 in 1	G. Paganucci	12-20	34 lezioni (vedi sotto)		7.10	fr: 700.–
Date delle lezioni: da lunedì 07.10 dalle 18.30 alle 21.20, secondo calendario scolastico e sabato: 12.10, 09.11, 07.12, 11.01, 8.02, 15.03, 12.04, 10.05, dalle 9.00 alle 11.50.								
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>							
	30801	2 in 1	A. Furrer (Sede a Cadempino)	12-20	25 lu	08.20-12.00	14.10	fr: 700.–
	30802	2 in 1	A. Furrer (Sede a Cadempino)	12-20	25 lu	13.30-17.10	14.10	fr: 700.–
	30803	2 in 1	L. Papa	12-20	25 ma	18.30-22.10	8.10	fr: 700.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>							
	37801	2 in 1	D. Di Iorio	12-20	25 ma	18.20-22.00	8.10	fr: 700.–
Contabilità su Banana 7.0		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Corso di gestione della contabilità a partita doppia con l'ausilio dell'applicativo informatico Banana 7.0. Prerequisito: aver conseguito il certificato cantonale di contabilità, oppure avere conoscenze analoghe di contabilità. I dettagli relativi ai contenuti del corso sono consultabili alla pagina 22.								
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>							
	17802		D. Toscanelli	10-12	12 me	18.00-19.50	9.10	fr: 280.–
Chiasso	<i>Iscrizioni a Aldo e Sara Mapelli — 091 683 99 77 — aldo.mapelli@edu.ti.ch</i>							
	24802		E. Sorbara	10-12	12 gio	18.00-19.50	10.10	fr: 280.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>							
	33802		D. Toscanelli	10-12	12 ma	20.00-21.50	8.10	fr: 280.–
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>							
	59801		E. Sorbara	10-12	12 lu	18.00-19.50	7.10	fr: 280.–
	59802		E. Sorbara	10-12	12 ma	20.00-21.45	8.10	fr: 280.–



Cultura generale

 Speciale Natale

Cultura generale

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ABITARE					
Aria nuova al nostro arredamento	 Per l'essere umano abbellire l'ambiente in cui vive è un istinto naturale, ma anche espressione della propria personalità. Corso per chi sente il bisogno di consigli, trucchi e suggerimenti per destreggiarsi nell'organizzazione degli spazi, nella scelta dei mobili, nella collocazione di oggetti, nei colori e nell'illuminazione. Richiesti ulteriori fr. 10.– per il materiale. Minimo 10 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	I. Panizza Camponovo	6 lunedì	20.00-21.50	7 ottobre	fr. 150.–
Feng Shui	Antica disciplina cinese che osserva i flussi energetici di ogni ambiente. È possibile correggere questi flussi secondo una disposizione più armonica e l'utilizzo di colori, per favorire il benessere personale. Argomenti del corso: principi, studio planimetria spazi abitativi e ambienti di lavoro, rimedi pratici e cromoterapia. Richiesti ulteriori fr. 10.– per il materiale. Massimo 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	E. Zocattelli Hashimoto	8 mercoledì	18.00-19.50	2 ottobre	fr. 180.–
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>				
	E. Zocattelli Hashimoto	8 lunedì	18.00-19.50	30 settembre	fr. 180.–
CINEMA E TEATRO					
Canto di Natale	  Viaggio nella bella e famosa storia "Canto di Natale" di C. Dickens. Una storia riletta più volte al cinema e alla tv da registi e da autori svariati, per riproporre ogni volta la magia del Natale e lo stesso messaggio che non è mai cambiato.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 e 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>				
	B. Gaggiotti	2 mercoledì	20.00-21.50	27 novembre	fr. 50.–
Cinema Western: dalle origini ai giorni nostri	Western: genere che affascina milioni di persone e ha subito varie trasformazioni. Da affermazione dei valori di una nazione a specchio della violenza del presente, fino alla rivalutazione della figura dei nativi americani. Se ne approfondirà la conoscenza attraverso gli autori più importanti e la visione e analisi dei film che ne hanno fatto la storia. Date corso: 2, 3, 16 e 17 ottobre. Richiesti ulteriori fr. 25.– per la dispensa.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>				
	J. Tabanelli	4 lezioni	18.00-21.50	2 ottobre	fr. 160.–
Mostri, Alieni e Dinosauri: effetti speciali nel cinema	 Da Guerre Stellari a Titanic, da Jurassic Park a Avatar, una carrellata su tutte le tecniche e le tecnologie utilizzate oggi (e ieri) nel cinema. Come creare mondi fantastici, mostri e alieni, città del passato e del futuro, gnomi e giganti, Gullum e l'Uomo Ragno. Filmati, esempi e foto inedite.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	V. Szemere	1 mercoledì	19.00-21.50	16 ottobre	fr. 40.–
Spettatori a teatro: come si "osserva" un lavoro teatrale	 Conoscere "dall'interno" la complessità della realizzazione di un'opera teatrale, dalla scelta del testo alle soluzioni di regia, dalla preparazione degli attori alle proposte scenografiche, con l'obiettivo di assistere alle rappresentazioni con maggiore consapevolezza e spirito critico.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	F. Di Leo	8 martedì	20.00-21.50	8 ottobre	fr. 160.–
Spettatori al cinema: come si "osserva" un film	 Fornire gli strumenti per conoscere la complessità della realizzazione di un film, dalle tecniche di ripresa alle soluzioni di regia, dalle proposte scenografiche agli effetti speciali, con l'obiettivo di assistere alle proiezioni cinematografiche con maggiore consapevolezza e spirito critico.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	F. Di Leo	8 lunedì	20.00-21.50	7 ottobre	fr. 160.–
COMUNICAZIONE					
Apprendere la dattiloscrittura alla cieca su tastiera PC	Perché imparare la tecnica professionale di dattiloscrittura? Ci consente di non guardare la tastiera mentre digitiamo, non fissare il monitor per concentrarci su ciò che scriviamo e risparmiare il tempo che perdiamo nel rincorrere errori e correggerli. Esercizi guidati per usare le dieci dita in una dattiloscrittura armonica ed equilibrata. Minimo 8 partecipanti.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>				
	A. Naeff	7 martedì	20.00-21.50	1 ottobre	fr. 210.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Come creare presentazioni PowerPoint efficaci, memorabili... e vincenti	L'obiettivo del corso è imparare a evitare gli errori più comuni che rendono molte presentazioni noiose e poco professionali: dalla struttura alle immagini, dal linguaggio ai caratteri, l'esposizione. Grazie ad esempi tratti dalla comunicazione aziendale internazionale, il corso fornirà strumenti necessari a creare una presentazione efficace e memorabile. Attenzione: non si occupa degli aspetti tecnici di PowerPoint, ma richiede necessarie conoscenze di base del programma.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> V. Szemere	1	giovedì	19.00-21.50	10 ottobre fr: 40.–
Comunicare in pubblico	La capacità di comunicazione interpersonale è oggi più che mai indispensabile per affermarsi in ogni campo. Il corso offre l'opportunità di imparare a parlare con disinvoltura sia in un contesto riservato (riunione) che ampio (conferenza), suscitando interesse e controllando la propria emotività (incertezza ed ansia). Grazie a esercitazioni guidate potrete progettare e presentare interventi con i mezzi tecnici più diffusi e opportuni, applicare le principali regole della comunicazione verbale e non verbale, percepire ed interpretare i segnali dall'uditorio. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i> C. Baruffa	4	giovedì	18.30-21.55	7 novembre fr: 175.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> E. A. Chiesa	7	mercoledì	20.00-21.50	2 ottobre fr: 175.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i> C. Baruffa	4	martedì	18.30-21.55	8 ottobre fr: 175.–
Cura la tua voce per migliorare le tue relazioni	La voce: importante strumento di comunicazione. Migliorarne l'efficacia contribuisce ad aumentare la nostra credibilità e autorevolezza e, in modo indiretto, la nostra autostima. Avremo l'occasione di sperimentare l'impatto della voce sugli altri e apprendere un modello capace di "colorare" le relazioni, per aprire nuovi orizzonti nel nostro modo di comunicare.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i> R. Olgiati	1	sabato	09.00-15.50	5 ottobre fr: 75.–
Il piacere di raccontare	Il corso è rivolto a quelle persone che hanno il piacere o l'esigenza di raccontare storie, preparare un discorso, una relazione. Attraverso la lettura e il racconto orale, prove pratiche e giochi, scopriamo la comunicazione verbale. Sarà data attenzione a volume, timbro e tono della voce, le pause e la mimica. Sono richiesti ulteriori fr: 10.– per il materiale. Da 8 a 10 partecipanti.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i> S. dell'Aquila Puiatti	5	lunedì	20.00-21.50	7 ottobre fr: 170.–
Il verbo "vendere" è morto!	In una società in cui tutti vendono, il verbo "vendere" ha perso il suo senso. Un modo non convenzionale di vedere il processo di vendita. Particolarmente indicato a professionisti attivi in questo settore. Massimo 10 partecipanti.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i> M. Rovatti	3	lunedì	18.00-19.50	7 ottobre fr: 90.–
Impariamo a leggere più velocemente	Quante volte succede di essere distratti durante la lettura? L'occhio scorre le righe, la mente pensa ad altro. L'obiettivo primario è offrire un metodo veloce ed efficace di lettura a chi è quotidianamente chiamato, per lavoro, aggiornamento o piacere personale, a leggere molto e a chi desidera sfruttare al meglio le proprie potenzialità. Il corso porterà ad aumentare la velocità di lettura di almeno 2-3 volte la velocità iniziale, aumentando la capacità di comprensione e di ricordo. Sono richiesti ulteriori fr: 30.– per il materiale. Date corso: 16, 17 ottobre e 28 novembre. Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i> N. Todesco	3	lezioni	18.00-21.50	16 ottobre fr: 155.–
Impossibile mentire 1: comunicazione non verbale e linguaggio del corpo	Perché il vostro collega rimane con i pugni chiusi quando vi parla? Per quale motivo dovrete dubitare della credibilità di qualcuno in base alla sua stretta di mano? È scientificamente provato che i gesti rivelano le intenzioni e i sentimenti delle persone anche quando non si parla e questo corso aiuterà a capire, con esempi pratici, ciò che le parole non vogliono svelare. Sono richiesti ulteriori fr: 10.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> T. Carta	5	mercoledì	18.00-19.50	25 settembre fr: 115.–
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.00-19.30) — marycpa@bluewin.ch</i> T. Carta	5	martedì	18.00-19.50	24 settembre fr: 115.–
Impossibile mentire 2: comunicazione non verbale e linguaggio del corpo	È necessario avere frequentato la prima parte del corso. Fare buona impressione, in privato o durante colloqui di lavoro, è un desiderio condiviso da tutti noi. Oltre ad apprendere trucchi utili, con simulazioni, analisi d'immagini e filmati si approfondirà quanto già appreso sul linguaggio del corpo, rinfrescando le proprie conoscenze. Richiesti ulteriori fr: 5.– per il materiale.				

NUOVO

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> T. Carta	3 mercoledì	18.00-19.50	13 novembre	fr: 85.–
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.00-19.30) — marycpa@bluewin.ch</i> T. Carta	3 martedì	18.00-19.50	12 novembre	fr: 85.–
Lettera	 Il "Signor Pietro", conosciuto personaggio della RSI, insegnerà la corretta impostazione e l'uso della voce durante la lettura. Se ne conosceranno inoltre i vari generi e le diverse tecniche. Massimo 10 partecipanti.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i> P. Aiani	6 giovedì	20.00-21.50	10 ottobre	fr: 150.–
Saper negoziare nella professione e... in famiglia!	Analisi dei rapporti di negoziazione con il riconoscimento dei bisogni personali (con test di autoprofilo) e di quelli professionali. Trattazione della tattica di negoziazione, pianificazione e progetto operativo finale. Corso supportato da filmati e numerosi esercizi. Sono richiesti ulteriori fr. 10.– per il manuale. Minimo 10 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i> C. Baruffa	4 martedì	18.30-21.55	12 novembre	fr: 175.–
Scrivere con dieci dita sulla tastiera del computer	Saper usare la tastiera in modo efficace accresce la professionalità di chi opera in ogni ambito lavorativo. L'obiettivo del corso è fornire un primo approccio all'uso corretto della tastiera del computer attraverso il metodo utilizzato per l'apprendimento della scrittura veloce alla cieca che offre uno strumento completo per il corretto approccio alla disciplina. Sarà fornito un manuale con CD, al prezzo di fr. 25.– a carico dei partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i> R. Signorelli	5 mercoledì	18.30-20.20	16 ottobre	fr: 115.–
Voce e corpo	 Training attivo alla scoperta delle potenzialità della voce e della stretta relazione che la stessa ha con il corpo e il suo linguaggio. Durante il corso si metteranno in pratica esercizi volti a prevenire la stanchezza, prolungare la giovinezza e freschezza della propria voce, osservandone nel contempo le implicazioni a livello corporeo. Minimo 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> È. Wymola	5 lezioni	18.00-19.50	17 ottobre	fr: 170.–
Voce umana	Esplorazione vocale che permette di liberare energia e immaginazione. Si scopre la voce nella completezza del suo registro, i sentimenti si connettono ai suoni. Il laboratorio inizia con un lavoro fisico dolce che si sviluppa progressivamente in un lavoro della voce in gruppo e termina con una lezione individuale. Massimo 8 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> C. Pezzatti	4 giovedì	19.00-21.50	3 ottobre	fr: 215.–
CONOSCENZA DI SÉ					
"Non ce la farò mai": dal problema al problem solving	Nella vita di tutti i giorni spesso abbiamo l'impressione di essere assaliti da problemi e responsabilità e di non sapere come farvi fronte: come una grossa matassa della quale vediamo il capo, ma non la coda. Il corso si propone di fornire la "scatola degli attrezzi" necessaria per sciogliere questi nodi.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — wilmabianchi@hotmail.com</i> S. Nuetzel e V. Botrugno	4 sabati	09.15-12.05	28 settembre	fr: 125.–
Alchimia interiore: apprendere a gestire e a trasformare creativamente l'energia aggressiva	Aggressività, rabbia e insoddisfazione fanno parte della nostra vita. Gli effetti negativi nel reprimere l'aggressività sono noti: depressione, ansia, disturbi psicosomatici. D'altro canto la sua espressione impulsiva rischia di farci compiere azioni di cui poi ci pentiamo. Esiste un'altra via in cui trovare modi per esprimere la rabbia creativamente? Il corso propone metodi e tecniche per gestire e trasformare l'aggressività utilizzando la sua carica positivamente, al servizio del nostro progetto di vita. Sono richiesti ulteriori fr. 5.– per il materiale. Minimo 10 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> P. Guggisberg Nocelli	7 giovedì	18.00-20.05	17 ottobre	fr: 200.–
Assertività ovvero l'arte di non essere né istrice né zerbino	Una forma di autoterapia efficace! Comunicare in modo assertivo significa poter comunicare in modo chiaro le proprie emozioni ed opinioni, ponendo limiti evidenti, anche se non uguali per tutti, e pretendendo che vengano rispettati. L'assertività è una filosofia di vita che subordina l'amore e il rispetto degli altri all'amore e al rispetto di sé. Vengono proposti esercizi pratici. Corso indirizzato a persone disposte a vivere un'esperienza personale e di gruppo.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i> L. Usuelli	6 lunedì	20.00-21.50	21 ottobre	fr: 125.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Autostima	Scopo del corso è scoprire e valorizzare le risorse a disposizione di ognuno. Capire come arricchirsi attraverso nuove esperienze e continuare a potenziare il proprio "valore aggiunto". Si rivolge solo a persone che desiderano migliorare la fiducia nei propri mezzi, pronte a riconoscere la propria realtà e disposte a mettersi in questione.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	M. Francioli	2 martedì	19.00-21.50	15 ottobre	fr: 75.–
Conosci, possiedi, trasforma te stesso: la via della psicointesi	In ogni individuo vi è una naturale e sana spinta alla crescita e alla realizzazione di sé che è possibile risvegliare. La psicointesi, o psicologia con l'anima, è un metodo che si occupa dell'Uomo in cammino verso la propria piena autorealizzazione. Attraverso tecniche specifiche aiuta le persone a conoscersi e a trasformarsi liberando la loro autenticità e il loro potenziale creativo. La serata alternerà momenti di teoria ("mappe di viaggio") ad interessanti esperienze pratiche.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	P. Guggisberg Nocelli	1 giovedì	20.00-22.05	10 ottobre	fr: 35.–
Cresci ed esci dalla tua zona di comfort!		Il corso permetterà di conoscere meglio sé stessi, di sfruttare maggiormente il proprio potenziale e di sentirsi motivati prendendo in mano la propria vita. La metodica del corso sarà molto variata: oltre a discussioni in plenum ed esercitazioni individuali, si vedranno alcuni estratti di film e si ascolteranno alcuni brani di audiolibri.			
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	R. Olgjati	6 mercoledì	20.00-21.50	9 ottobre	fr: 125.–
Destino e carattere		Due nomi per un medesimo concetto. Partendo da Eraclito e fino alle moderne neuroscienze dinamiche che mettono in evidenza come bisogna seminare un carattere per raccogliere un destino, il corso permette di accedere ai meccanismi del nostro libero arbitrio. Il destino determina lo spettro delle nostre realistiche opzioni, ma è il carattere che decide tra esse! Questa rivoluzione copernicana della psicodinamica contemporanea è destinata a mutare radicalmente la Nostra esistenza.			
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	O. Del Don	6 martedì	20.00-21.50	8 ottobre	fr: 125.–
Grafologia	La grafologia è un prezioso strumento di analisi comportamentale, delinea il percorso evolutivo della persona, ne rileva abilità cognitive, memoria, intelligenza emotiva e sociale, autostima. Migliora l'autoconoscenza, rivela i punti deboli e fa luce sulle potenzialità. La scrittura è infatti una fedele eco della nostra esperienza sensoriale, dei nostri paesaggi mentali, del modo di rapportarci con noi stessi e con il mondo.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	A. Pizzi	10 mercoledì	18.00-19.50	16 ottobre	fr: 185.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	C. Lupo	3 sabati	13.30-16.20	28 settembre	fr: 145.–
	Massimo 8 partecipanti.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>				
	A. Pizzi	10 lunedì	18.00-19.50	21 ottobre	fr: 185.–
I soldi fanno... la libertà?		Obiettivo del corso è apprendere un nuovo approccio mentale al denaro e acquisire nuove strategie per gestirlo correttamente e migliorare la propria vita. La chiave per raggiungere la ricchezza è modificare il proprio atteggiamento al denaro. I partecipanti apprenderanno come correggere atteggiamenti e credenze che finora sono stati un ostacolo e acquisiranno strategie e modalità di pensiero per gettare le basi della loro libertà finanziaria. Minimo 10 partecipanti.			
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>				
	C. Moratti	3 mercoledì	20.00-21.50	9 ottobre	fr: 90.–
Il libro: uno specchio in cui riflettersi	Il nostro modo di avvicinarci ad un libro parla di noi stessi e le nostre scelte possono essere viste come una metafora del nostro modo di essere. Incontri di ricerca per soffermarsi su quanto c'è di nostro nei racconti di altri e migliorare la nostra consapevolezza. Gli incontri si svolgeranno ogni mese presso la biblioteca di Bioggio. Date: 26 settembre, 17 ottobre, 14 novembre, 12 dicembre 2013 e 9 gennaio 2014. Massimo 10 partecipanti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez62@gmail.com</i>				
	M. Bernasconi-Pilati	5 giovedì	20.15-22.05	26 settembre	fr: 120.–
Immaginazione creativa e tecniche di visualizzazione: una via al benessere psico-fisico	L'immaginazione è un efficacissimo strumento di dialogo con il proprio mondo interiore. Durante questo corso impareremo a dirigere consapevolmente il suo potere e a decifrarne gli importanti messaggi con vari obiettivi: imparare a rilassarsi, gestire ansia e stress, conoscersi meglio, attivare lo sviluppo di nuove qualità personali (fiducia, serenità, amore). Utilizzeremo differenti tecniche: visualizzazioni, lavoro sui sogni, meditazione creativa, disegno libero. Sono richiesti ulteriori fr: 5.–				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	per il materiale. Incontri mensili nelle seguenti date: 19 ottobre, 9 novembre, 7 dicembre 2013 e 11 gennaio 2014. Minimo 10 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	P. Guggisberg Nocelli	4 sabati	09.30-13.00	19 ottobre	fr: 180.–
Inconscio per Amico: una pratica per la conoscenza di sé	Il corso è adatto a tutte le persone aperte al cambiamento e alla scoperta di sé. Attraverso tecniche guidate di rilassamento, visualizzazione e regressione, si costruirà dentro di sé un luogo di pace e benessere e ci si libererà da tensioni e stress. Sono richiesti ulteriori fr: 10.– per il materiale.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i>				
	G. Mottis	1 sabato	09.00-15.50	28 settembre	fr: 75.–
Interpretazione del disegno infantile		Disegnando, il bambino proietta le proprie emozioni e la sua percezione del mondo sulla carta. L'interpretazione del disegno è uno strumento prezioso per comprendere la personalità, lo stato emotivo o una particolare difficoltà che il bambino sta vivendo (test della casa, della famiglia, dell'albero, l'utilizzo dei colori, ...). Massimo 8 partecipanti.			
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	C. Lupo	3 sabati	09.30-12.20	28 settembre	fr: 145.–
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>				
	O. Di Cosmo	4 martedì	(vedi sotto)	1 ottobre	fr: 145.–
	Il corso si svolgerà al martedì dalle 20.00 alle 21.50, mentre la quarta lezione (martedì 22 ottobre) dalle 19.00 alle 21.50.				
Linguaggio del colore	I colori hanno una grande importanza sulla vita di tutti gli esseri viventi e ne influenzano inconsciamente molti aspetti. Tutto ha un determinato colore e una vibrazione: il cibo, gli abiti, le emozioni, i pensieri, i nostri centri energetici (chakra), ... Conoscere il significato dei colori, consente di scoprire qualcosa in più di noi stessi e di come utilizzare questo prezioso strumento al nostro servizio. Massimo 8 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	C. Lupo	1 sabato	09.30-16.20	30 novembre	fr: 100.–
Linguaggio del corpo	Attraverso le nostre espressioni, gesti e atteggiamenti, comunichiamo ciò che non vogliamo o non possiamo esprimere attraverso la parola. È il linguaggio primordiale che accomuna tutti. Imparare il linguaggio del corpo consente di comprendere meglio noi stessi e le nostre emozioni, ed è uno strumento prezioso che aiuta a relazionarci in modo più efficace e conoscere meglio anche chi ci circonda. Massimo 8 partecipanti.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i>				
	C. Lupo	3 giovedì	19.00-21.50	3 ottobre	fr: 145.–
Nutrire le relazioni	Le relazioni sono una fonte di nutrimento psicologico. Esperienze dolorose del passato impediscono di vivere pienamente nel presente. Indagheremo gli schemi dolorosi e le ferite che ci condannano alla dipendenza affettiva. Impareremo a risolvere conflitti, tracciare i propri confini ed esprimere i propri bisogni per una migliore relazione con se stessi e gli altri. Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>				
	S. Pesciallo	6 martedì	20.00-21.50	8 ottobre	fr: 140.–
Percorso di crescita personale	Opportunità per coloro che desiderano dare senso alla propria vita e intraprendere un viaggio alla scoperta della parte migliore di sé stessi. Percorso affascinante che trasforma il desiderio di cambiare in piacere di cambiare. Corso a cadenza quindicinale. Minimo 8 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	R. Perucchi	6 lunedì	18.30-20.20	7 ottobre	fr: 215.–
Personal coaching: perdere tutto e ricostruirsi un nuovo futuro	Cosa accadrebbe se perdeste il vostro lavoro, il vostro partner, la vostra casa, i vostri amici? Alcune persone rifiutano di pensarci, altre rimangono paralizzate dalla paura. Altre ancora guardano alla prospettiva di una perdita come a un'opportunità di crescita, alla possibilità di condurre la propria vita in una direzione nuova. In questo corso impareremo a creare una strategia efficace che ci permette di affrontare le perdite con cui il destino ci pone a confronto. Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.00-19.30) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	A. Barella	8 mercoledì	20.00-21.50	2 ottobre	fr: 180.–
Riscopri la forza, la gioia e l'amore che sono in te	I nostri primi anni di vita sono normalmente ricchi di tenerezze, gioia e amore. Con il passare degli anni molte persone hanno perso questo approccio positivo della vita cadendo in uno stato di apatia e di malcontento. Il corso vuole aiutare il partecipante a ritrovare l'armonia di vita iniziata rendendolo più consapevole e responsabile delle proprie scelte. L'approccio è discorsivo e il modello proposto prende spunto dai libri di S. Covey nei quali si spiegano le strategie da adottare.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	R. Olgiati	1 sabato	09.00-15.50	23 novembre	fr: 75.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Stimoliamo la memoria per un migliore apprendimento: I parte	"... Non ricordo ... Non mi viene in mente ... Un attimo che lo scrivo ...". Quante volte pronunciamo queste frasi? La società è sempre più veloce e ricca di informazioni: siamo chiamati a ricordare con velocità e con maggiore specializzazione e flessibilità. Obiettivo del corso: fornire un metodo che consente di apprendere con velocità e facilità qualsiasi tipo di informazione, apprendendo tecniche di rilassamento e concentrazione (archivi mentali, mnemo-tecniche). Sono richiesti ulteriori fr. 25.- per il materiale. Minimo 10 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	N.Todesco	2 lezioni	(vedi sotto)	13 settembre	fr. 185.-
	Date e orari corso: venerdì 13 settembre, 18.00-21.50 e sabato 14 settembre, 09.00-18.00 (con pausa pranzo).				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>				
	N.Todesco	3 lezioni	18.00-21.50	16 settembre	fr. 185.-
	Date corso: 16, 17 e 26 settembre.				
Stimoliamo la memoria per un migliore apprendimento: II parte	È necessario aver frequentato la prima parte del corso. Sono richiesti ulteriori fr. 25.- per il materiale. Minimo 10 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	N.Todesco	2 lezioni	(vedi sotto)	15 settembre	fr. 185.-
	Date e orari corso: domenica 15 settembre, 09.00-18.00 (con pausa pranzo) e giovedì 19 settembre, 18.00-21.50.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>				
	N.Todesco	3 lezioni	18.00-21.50	30 settembre	fr. 185.-
	Date corso: 30 settembre, 1 e 3 ottobre.				
Uno specchio per le mie emozioni		Nella vita spesso ci sono momenti in cui siamo assaliti dalle nostre emozioni, positive o negative, ed abbiamo l'impressione di non saper gestire l'impatto che queste generano su di noi. Il corso si propone di fornire gli strumenti necessari per conoscere e quindi riconoscere le emozioni che proviamo per poterle affrontare più serenamente.			
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — wilmabianchi@hotmail.com</i>				
	V. Botrugno e S. Nuetzel	4 sabati	09.15-12.05	9 novembre	fr. 125.-
Viaggio interiore	Occasione per riconnettervi con la vostra energia e anima, prendere distanza dalla vostra vita iperattiva, e interrogarvi circa il senso e lo scopo della vostra vita. Corso a cadenza quindicinale. Minimo 8 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	M. Pedimina	6 lunedì	18.30-20.20	14 ottobre	fr. 215.-
DIRITTO E ECONOMIA					
Assicurazione malattie: aspetti di principio e questioni di attualità	Risposte alle domande essenziali in materia. Temi trattati: l'assicurazione obbligatoria delle cure (LAMal); le assicurazioni complementari facoltative (LCA); interazione tra assicurazione obbligatoria e assicurazioni facoltative; risoluzione dei contenziosi legati all'assicurazione malattie, diritti e doveri degli assicurati. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	B. Cereghetti	2 mercoledì	19.00-20.50	9 ottobre	fr. 50.-
Come leggere i sistemi economici moderni e la crisi finanziaria	La prima parte (A. Mirante) affronta i capitoli più importanti di macro-economia: cicli economici, consumo e risparmio, spesa pubblica e relazioni commerciali con l'estero facendo riferimento alla Svizzera e alle nazioni più importanti, inflazione e disoccupazione. La seconda parte (Dott. A. Tuor) è centrata sulla crisi finanziaria internazionale: cause e conseguenze più importanti. Dollaro, Euro, Franco svizzero e Renminbi: quali prospettive? Il relatore, profondo conoscitore del continente asiatico, analizzerà il modello di sviluppo cinese e la lettura che ne risulterà sarà accessibile anche ai non specialisti. Il corso si terrà presso l'Università della Svizzera Italiana.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.00-19.30) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	A. Tuor e A. Mirante	8 giovedì	18.00-19.50	3 ottobre	fr. 160.-
Contabilità familiare	L'obiettivo del corso è la conoscenza/competenza per una corretta gestione del ménage familiare e per avere costantemente la visione delle entrate e delle uscite mensili. Valutazione della situazione finanziaria (effettiva e di liquidità); gestione dei debiti; vantaggi e svantaggi degli acquisti a rate e a leasing; valutazioni e criteri delle assicurazioni; comparare le diverse opportunità di investimenti bancari; opportunità offerte dal budget; consigli.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	C. Marcionetti	5 lunedì	20.00-21.50	30 settembre	fr. 115.-

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Leggere l'attualità economica	Il corso si prefigge di spiegare, utilizzando articoli di giornali, film e documentari, i principali elementi contemporanei dell'economia politica e in particolare: il ruolo dello Stato in economia, le strategie fiscali, la globalizzazione, il progresso tecnico e la disoccupazione. Minimo 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	R. Bianchi	5 lunedì	18.00-19.50	7 ottobre	fr. 120.–

Tassazione persone fisiche per chi ha richiesto una proroga	Durante il corso si esaminerà come è strutturata la dichiarazione d'imposta e la corretta compilazione.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	U. Monico	1 martedì	18.30-21.55	17 settembre	fr. 45.–

ESCURSIONI NEL TERRITORIO E NELLA STORIA

Il lupo di Bignasco e altre storie		Nel sito di Sott Piodau (Bignasco), in un ambiente sconquassato da macigni colossali, a prima vista ostile, improduttivo e difficilmente percorribile, l'uomo ha ricavato piccole superfici coltivabili e costruzioni sotto roccia di tipologie e funzioni diverse. Ma l'opera più imponente – e anche la più enigmatica – è la lùera, la trappola per lupi, di cui non se ne conoscono simili all'infuori della Valmaggia. Escursione in due momenti: il primo è la visita al sito di Sott Piodau; il secondo è il Sentiero della Transumanza da Foroglio a Bignasco (circa 7 km su comodi sentieri). Sono richiesti una buona condizione fisica (circa 3 ore di cammino) e un equipaggiamento adeguato. Trasferita e pranzo a carico dei partecipanti. Minimo 10 partecipanti.			
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — vittoria.zanini@hotmail.it</i>				
	F. Zappa	1 domenica	07.00-17.00	6 ottobre	fr. 65.–

Le meraviglie del Ticino	Escursioni adatte a tutti (5 ore effettive di camminata) e che verranno svolte in funzione della meteo. Trasferita e pranzo al sacco a carico dei partecipanti. Minimo 10 partecipanti.				
---------------------------------	---	--	--	--	--

Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	F. Jurietti	1 domenica	07.30-18.00	15 settembre	fr. 70.–
	Traversata Tremorgio – Capanna Leit – Capanna Tencia – Dalpe. Stupenda traversata in una delle regioni alpine più belle del nostro Cantone. Possibilità di gustare i piatti alla Capanna Tencia. Sono a carico dei partecipanti le degustazioni, biglietto per la teleferica del Tremorgio (fr. 15.–) e bus Dalpe-Rodi (fr. 4.–).				
	F. Jurietti	1 domenica	09.00-17.00	29 settembre	fr. 60.–
	La Via del Ferro in Valle Morobbia. Interessante percorso didattico alla scoperta del passato e dell'attività siderurgica della regione.				
	F. Jurietti	1 domenica	08.00-16.00	13 ottobre	fr. 60.–
	Bel percorso lungo la Val Bavona, dove l'usanza della transumanza è ancora molto radicata, come pure le tracce lasciate dalle popolazioni locali. Possibilità di pranzare in un tipico e autentico Grotto della regione. Sono a carico dei partecipanti le degustazioni e il bus Bignasco – S. Carlo (fr. 6.–).				
	F. Jurietti	1 domenica	09.00-17.00	20 ottobre	fr. 60.–
	La Via delle Genti, tra Centovalli e Onsernone. Bella traversata da una Valle all'altra per una vecchio mulattiera e tra piccoli tesori del passato. Degustazione a Loco di prodotti locali (fr. 10.– a persona).				

Le meraviglie del Ticino: Curzútt – Nuova vita, scoprendo il passato e la gastronomia		Interessante itinerario culturale e paesaggistico sui sentieri risanati dalla Fondazione Curzútt di Monte Carasso. Possibilità di pranzare al ristorante di Curzútt con prodotti tipici e alla ricerca dei sapori antichi (fr. 30.– a carico dei partecipanti). Escursione adatta a tutti (3.30 ore effettive di marcia) e che verrà svolta in funzione della meteo. Trasferita ed eventuale pranzo al sacco (per chi non pranzerà presso il ristorante) a carico dei partecipanti. Minimo 10 partecipanti.			
--	---	---	--	--	--

Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	F. Jurietti	1 domenica	09.00-16.00	27 ottobre	fr. 60.–

Luoghi energetici del Ticino: Maggia	Camminata guidata ai luoghi di forza, noti per la loro bellezza, energia e spiritualità. Si trovano, in natura, presso cascate, alberi, boschi, colline e cime di montagne, ma anche in chiese e monasteri. Visita arricchita da spiegazioni paesaggistiche, storiche e culturali unite ad esercizi di percezione. Minimo 10 partecipanti.				
---	--	--	--	--	--

Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — vittoria.zanini@hotmail.it</i>				
	C. Andretta	1 sabato	09.00-11.50	5 ottobre	fr. 40.–

Vivere in quota: Fusio, storia e strategie di sopravvivenza. Visita alle macchine idrauliche		L'escursione ha inizio a Cambleo, presso una delle costruzioni più antiche della Valmaggia. Prosegue a Mogno, con la visita del villaggio e della chiesa di San Giovanni Battista e si conclude a Fusio, con la visita dei siti di maggior interesse storico-culturale del villaggio, tra i quali i mulini, la pesta e la segheria, che saranno in funzione come un tempo. Un'occasione per approfondire l'affascinante storia di un villaggio di montagna che ha radici molto remote. Trasferita e pranzo a carico dei partecipanti. Minimo 10 partecipanti.			
---	---	---	--	--	--

Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — vittoria.zanini@hotmail.it</i>				
	F. Zappa	1 domenica	08.00-18.00	29 settembre	fr. 65.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Galleria di base del Gottardo: visita guidata	Presentazione del progetto presso l'Infocentro di Pollegio, equipaggiamento galleria, trasferta a Biasca con minibus. Entrata in galleria con treno nella canna ovest. Rientro a Pollegio. Per effettuare la visita i partecipanti sono invitati a rispettare le seguenti disposizioni: ottima salute; vietata l'entrata a portatori di pacemaker; donne in gravidanza e asmatici. Vietato il consumo di alcol prima della visita. Minimo 15 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	Guida Alp Transit	1 venerdì	09.30-12.20	18 ottobre	fr: 55.–
FILOSOFIA E RELIGIONI					
Bibbia a tema	Dopo un'introduzione al tema dello studio biblico sotto vari aspetti (perché studiare la Bibbia, breve panoramica storica, contenuti, abbreviazioni, ...) si approfondirà lo studio attraverso temi quali: piante e fiori citati nella Bibbia, cibi, montagne, personaggi, record, ... Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>				
	E. Renner	4 mercoledì	19.00-20.50	2 ottobre	fr: 100.–
Bottega di filosofia	Come luogo per esporre ciò che si pensa in relazione agli argomenti che riguardano la vita e il mondo, la "bottega di filosofia" pone al centro la discussione su temi attuali, che verteranno su concetti base, quali: la felicità, la libertà, la responsabilità, il libero arbitrio, la giustizia. La modalità privilegiata è quella basata sul dialogo e sullo scambio di riflessioni. Obiettivo è costituire un terreno di confronto tra opinioni, saperi e competenze diverse. Minimo 8 partecipanti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	I. De Vita	5 martedì	19.00-20.50	3 settembre	fr: 170.–
Coerenza nei discorsi: corso di logica applicata	Vi è forse capitato di sentire discorsi che sembrano veri, ma che in realtà non lo sono? Il corso invita a scoprire le regole, semplici ma spesso ignorate, della logica e insegna ad applicarle nella lettura e nell'ascolto di discorsi politici e scientifici. Si tratteranno temi quali la differenza tra idee, concetti, affermazioni e negazioni; i paradossi dei ragionamenti e il loro rapporto con la verità; lo sviluppo di sillogismi e altre argomentazioni. Il tutto con esempi reali, per imparare a identificare gli argomenti e diventare critici nei confronti di sofismi e paralogismi.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	A. Avilés	10 martedì	18.00-19.50	1 ottobre	fr: 185.–
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.00-19.30) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	A. Avilés	10 mercoledì	20.00-21.50	2 ottobre	fr: 185.–
Fede e filosofia: la spiritualità del Quarto Vangelo e la filosofia antica	Il corso propone lo studio del rapporto tra tradizione teologica cristiana e pensiero filosofico a partire dall'origine del cristianesimo, passando per i laceranti conflitti, sino alla sfida e alla provocazione che un pensiero sempre più autonomo, dalle sue radici teologiche lancia alla fede e al dogma cristiani in età moderna e contemporanea. Si analizzerà il pensiero dell'autore del IV Vangelo soffermandosi sulla seconda parte del testo e affrontando il rapporto tra filosofia e spiritualità. Sono richiesti ulteriori fr: 10.– per le dispense.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.00-19.30) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	G. La Torre	6 lunedì	18.00-19.50	7 ottobre	fr: 125.–
Filosofia dell'esistenza	Si tratta di un indirizzo del pensiero contemporaneo che valorizza l'esistenza individuale e il carattere transitorio, in opposizione al razionalismo. In alcuni rappresentanti ha un'accentuazione religiosa, in altri ha carattere umanistico e ateo. Tale corrente filosofica ha trovato ampio e significativo spazio anche nella letteratura, nelle arti e nel costume. Appartengono a questa corrente: Stirner, Heidegger, Jaspers, Marcel, Sartre, Camus, Merleau-Ponty. Minimo 10 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	I. De Vita	8 martedì	20.00-21.50	8 ottobre	fr: 180.–
Filosofia nell'Europa centro-orientale	Il corso si propone di ricostruire storicamente la tradizione filosofica dell'Europa Centro Orientale (Russa in particolare), poiché tale percorso risponde non solo alle esigenze odierne di evidenziare l'ambito della filosofia come uno dei luoghi originari della cultura europea, ma consente anche di allargare l'orizzonte della nostra comprensione filosofica, intendendola non più solamente come "Occidentale", ma dischiudendola anche a quei territori "Centro-Orientali" quasi del tutto ignoti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.00-19.30) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	G. Pasini	12 martedì	18.00-19.50	15 ottobre	fr: 220.–
Il bello: apparenza o realtà? Filosofia estetica e vita quotidiana	Siamo continuamente confrontati con cose che ci attirano e ci piacciono. Non solo nei musei o negli spettacoli naturali, ma anche nella pubblicità o nella vita quotidiana, molti oggetti stuzzicano i nostri sensi, influenzando le nostre decisioni. Quanto c'è però di vero nelle percezioni? Il corso aiuta a prendere coscienza della natura della realtà virtuale, a diventare critici nei confronti della pubblicità e delle mode e a sviluppare le proprie capacità estetiche e creative.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	A. Avilés	10 martedì	20.00-21.50	1 ottobre	fr: 185.–
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.00-19.30) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	A. Avilés	10 mercoledì	18.00-19.50	2 ottobre	fr: 185.–

Il nuovo posto dell'uomo nella natura: la vita umana nello specchio dell'antropologia L'antropologia, da più di un secolo, cerca di studiare l'uomo nella sua globalità, ricorrendo al metodo scientifico che ha già avuto tanto successo nello studio della natura. Per partecipare non è necessario avere conoscenze nell'ambito dell'antropologia, né aver frequentato i precedenti cicli di incontri. Il tema del prossimo ciclo di incontri sarà "L'antropologia della globalizzazione". Massimo 12 partecipanti.

Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.00-19.30) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	T. Moretti	6 lunedì	18.00-19.50	7 ottobre	fr: 125.–

Il Vangelo di Luca  Durante il periodo dell'Avvento il corso rappresenta un'ottima occasione per meditare sulla vita di Gesù, sui suoi insegnamenti, sui suoi miracoli e sulle sue parabole. Un breve percorso pensato per credenti e non credenti.

Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagn@bluewin.ch</i>				
	R. Olgiatei	4 mercoledì	20.00-21.50	27 novembre	fr: 95.–

La vita: quanto è opera mia e quanto è destino?  Discussione, con l'ausilio di testi filosofici, su quanto sia l'uomo artefice della propria vita e quanto lo sia la provvidenza, il destino, il caso e la "fortuna".

Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>				
	M. Anghinolfi	4 mercoledì	19.00-20.50	2 ottobre	fr: 95.–

Le parole e le cose: filosofia e linguaggio da Platone a Heidegger  La filosofia del linguaggio si muove tra riflessione filosofica e ricerca scientifica, coinvolgendo discipline come la metafisica, la logica e l'epistemologia.

Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	P. Fontana	10 lunedì	20.00-21.50	30 settembre	fr: 185.–

Pensare e costruire il mondo: filosofia e scienza nella tradizione occidentale Questo corso di filosofia si propone di indagare il rapporto tra pensiero scientifico e riflessione filosofica nella tradizione occidentale evidenziandone gli esiti anche dal punto di vista sociale, etico e politico. Per partecipare non è necessario avere conoscenze di base nell'ambito della filosofia, né aver frequentato i precedenti cicli di incontri. Il tema del prossimo ciclo sarà "Pensare l'universo: Giordano Bruno a confronto con Stephen Hawking". Massimo 12 partecipanti.

Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.00-19.30) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	T. Moretti	6 giovedì	18.00-19.50	3 ottobre	fr: 125.–

LEGGERE E SCRIVERE

Lettura e scrittura Alfabetizzazione Un corso per lo sviluppo e il consolidamento delle competenze di base nella lettura e nella scrittura. Rivolto a persone italofone o che hanno una discreta capacità di comprensione e espressione nella lingua italiana. Ottobre-maggio, 50 ore, 2 ore settimanali, fr: 200.–

Scrivere senza errori Conoscere le regole per migliorare la lingua nell'uso quotidiano (ortografia, sintassi, espressioni correnti, ...). Un corso intensivo di immediata utilità per persone italofone. 2.5 + 2.5 ore settimanali, 5 settimane, fr: 120.–

Bellinzona, Lugano e Locarno *Informazioni e iscrizioni: Associazione Leggere e Scrivere della Svizzera italiana — 091 825 39 34 — info@leggere-scrivere.ch*

LETTERATURA E STORIA

I Longobardi in Ticino In Ticino il periodo altomedievale è molto significativo e formativo per l'intera regione. Oltre a testimonianze storiche rilevanti, l'archeologia ha dimostrato la capillarità di questa cultura nel nostro territorio, con ritrovamenti importanti. Ripercorreremo le tappe di questi secoli denominati "bui", ma ai quali la nostra cultura è profondamente legata.

Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	G. Barabino	3 lunedì	20.00-21.50	4 novembre	fr: 75.–

Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	G. Barabino	3 martedì	20.00-21.50	8 ottobre	fr: 75.–

Il Perù Preincaico  All'arrivo dei Conquistadores, il Perù era sotto la dittatura dell'Impero Inca, ma prima di loro culture sviluppate come Chavin, Moche, Lambayeque, Paracas, Nasca, Huari, Chimù, ..., avevano preparato il terreno e formato le basi per i sovrani di Cuzco.

Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.00-19.30) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	G. Barabino	6 giovedì	20.00-21.50	7 novembre	fr: 125.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Laboratorio di scrittura creativa 1	L'idea del corso è di aiutare a scrivere. Non verranno fornite "formule magiche", ma verranno spiegati e illustrati i mezzi artigianali di cui dispone uno scrittore. Il corso è rivolto sia a chi già scrive e vorrebbe affinare la propria tecnica, sia a chi per la prima volta vuole mettere alla prova la propria fantasia. Molto spazio sarà lasciato alle esercitazioni pratiche; i testi elaborati dai partecipanti verranno analizzati e discussi durante il corso. Incontri a cadenza quindicinale, esclusi il 7 ottobre, 4 novembre e 2 dicembre. Minimo 15 partecipanti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> A. Fazioli	6 lunedì	18.00-19.50	9 settembre	fr: 125.–
Laboratorio di scrittura creativa 2	Il corso è destinato a chi ha già seguito il corso 1. Partendo dalle loro idee, i partecipanti scrivono un racconto. L'insegnante correggerà i racconti e spiegherà come funziona il lavoro di editing. Inoltre si continuerà ad affinare gli strumenti tecnici: la struttura di una storia, il punto di vista nella narrazione, la revisione, la documentazione, la ricerca di un finale. Incontri a cadenza quindicinale, esclusi il 7 ottobre, 4 novembre e 2 dicembre. Minimo 10 partecipanti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> A. Fazioli	6 lunedì	18.00-19.50	16 settembre	fr: 125.–
Letteratura Greca: Sofocle e Antigone	 La tragedia, appartenente al ciclo Tebano, si incentra sullo scontro tra Creonte e Antigone, rappresentanti rispettivamente lo Stato e la Famiglia e destinati ad una tragica fine. Si richiede una buona conoscenza del greco antico. Corso a cadenza quindicinale.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> E. Quirici	8 mercoledì	18.30-20.20	25 settembre	fr: 160.–
Natale nei libri	 La festa più bella dell'anno nelle pagine di grandi autori di ogni tempo: poesie, racconti, romanzi ci ridanno memorie, mistero, tenerezza, letizia dentro l'atmosfera unica dei giorni natalizi. È l'occasione per leggere e commentare alcune pagine belle (con qualche ispirazione per regali in tema) in compagnia di Michele Fazioli, da molti anni divulgatore di libri, ma soprattutto lettore appassionato.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> M. Fazioli	2 giovedì	20.00-21.50	21 novembre	fr: 50.–
Viaggio attraverso l'Inferno di Dante	Corso base (non specialistico) aperto a tutti. Lettura e commento di alcuni dei Canti dell'Inferno dantesco più rappresentativi (Canti I, III, V, X, XIII). Alla lettura si alterneranno la visione e il commento delle suggestive illustrazioni infernali di Gustave Doré. Sono richiesti ulteriori fr. 10.– per il materiale.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i> G. Mottis	6 giovedì	18.00-19.50	10 ottobre	fr: 125.–
Viaggio attraverso il Purgatorio di Dante	Dopo l'Inferno con i suoi violenti colori e con i suoi dannati, la poesia del Purgatorio tra malinconia e speranza, fra albe e tramonti. Lettura e analisi dei canti I, II, III, V, VI. Minimo 10 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i> A. Ferrari	5 mercoledì	18.00-19.50	6 novembre	fr: 120.–
MUSICA					
Chitarra ritmica 1	Per chi ha conoscenze di base. Da tanto tempo hai riposto lo strumento e ti piacerebbe ricominciare? Con la chitarra ritmica si ripassano e apprendono gli accordi, l'accompagnamento strumentale e vocale delle canzoni, gli arpeggi. È necessario avere il proprio strumento. Da 9 a 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i> A. Allegrini	8 lunedì	20.00-21.50	30 settembre	fr: 200.–
Chitarra ritmica 2	È necessario aver seguito il corso Chitarra ritmica 1. Approfondimento della ritmica. Da 9 a 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i> A. Allegrini	5 mercoledì	20.00-21.50	2 ottobre	fr: 125.–
Francesco Guccini: le radici del futuro	Incontriamo Francesco Guccini, quasi cinquant'anni di canzoni alle spalle, cercando di approfondire, attraverso l'interpretazione dei testi, ciò che il Maestrone ha significato e significa tuttora per generazioni di persone. Argomenti: l'attaccamento alle origini, lo sguardo benevolo con cui descrive personaggi e stati d'animo, l'ironia e l'umorismo, il rifiuto di ogni forma di omologazione, la fragilità dell'uomo nella sua solitudine e la riflessione interiore. Minimo 10 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i> I. De Vita	5 giovedì	20.00-21.50	7 novembre	fr: 120.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Gioacchino Rossini: il teatro comico	 Il corso esplorerà alcuni aspetti del teatro comico rossiniano in relazione al contesto di produzione, alle convenzioni dell'epoca e ad alcune soluzioni di regia moderna.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.00-19.30) — marycpa@bluewin.ch</i> M. Zicari	6	mercoledì	18.00-19.50	6 novembre fr: 125.–
Girotondi e musica per genitori e bambini	Insieme per giocare, cantare e ballare. Impareremo canzoncine, filastrocche, utilizzando piccoli strumenti musicali: maracas, sonagli, legnetti, ... per sviluppare l'ascolto attivo, migliorare l'attitudine musicale, la coordinazione motoria e per divertirsi assieme. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i> L. Monn	5	venerdì	09.30-10.20	27 settembre fr: 80.– Per adulti con bimbi dai 2 ai 3 anni.
	L. Monn	5	venerdì	10.30-11.20	27 settembre fr: 80.– Per adulti con bimbi dai 9 mesi ai 2 anni.
Maria Callas	 Nel corso verrà presentata la biografia artistica e umana della grande cantante (anche attraverso lettere e documenti). Si metteranno inoltre in rilievo gli incontri decisivi per la sua formazione e la sua carriera. Si ascolteranno performances ormai divenute leggendarie. Ma non si trascureranno altri aspetti: Maria Callas fu infatti regista, insegnante e attrice.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> L. Rodoni	6	martedì	20.00-21.50	17 settembre fr: 125.–
Musica e immagine: l'unione dei sensi	 Viaggio all'interno delle arti e delle forme di comunicazione quali cinema, videoclip, pubblicità, pittura e grafica per scoprire come musica e immagini, udito e vista combinati ci possano far vivere mondi e realtà paralleli e immaginifici. Tre incontri durante i quali visioneremo parti di film, di spot pubblicitari, di video di varia natura e grandi capolavori d'arte nei quali potremo analizzare quanto e come la musica si sposi con essi per raccontare di volta in volta una storia diversa.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i> B. Gaggiotti	3	mercoledì	20.00-21.50	9 ottobre fr: 75.–
Musica spiegata: i grandi capolavori musicali raccontati al pianoforte	Corso annuale. Un approccio facile e accattivante ad alcuni grandi capolavori del repertorio musicale, condotto da Luigi Marzola, pianista, organista, direttore di coro e conferenziere, con la collaborazione del soprano Dan Shen. L'argomento di alcuni incontri sarà agganciato alla programmazione delle stagioni concertistiche di Lugano e Milano. Incontri mensili: 8 e 29 ottobre, 19 novembre, 10 dicembre 2013, 14 gennaio, 4 e 25 febbraio, 18 marzo, 8 e 29 aprile 2014.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> L. Marzola	10	martedì	18.30-19.45	8 ottobre fr: 150.–
Natale in musica	 A Natale c'è tanta musica! Perché la musica è così importante in questa festività? Perché esistono tanti canti, ciascuno legato alle tradizioni del posto ove nasce? Viaggio nella musica che riempie questo periodo per scoprire perché Natale e musica sono così legati.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i> B. Gaggiotti	2	giovedì	20.00-21.50	28 novembre fr: 50.–
Questioni di stile: viaggio nella letteratura pianistica	 Il corso intende illustrare con un linguaggio semplice e accessibile a tutti, lo sviluppo delle principali forme musicali attraverso più di due secoli di letteratura pianistica. Con l'esecuzione dal vivo al pianoforte, si prenderanno in considerazione forme quali la Fuga, la Sonata, le forme derivate dalla danza (la Suite, il Valzer), le forme libere (la Fantasia, l'Improvisato, il Preludio) descrivendone lo sviluppo tra le epoche, gli stili e i principali compositori. Minimo 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> D. Barbato	5	venerdì	20.00-21.50	11 ottobre fr: 120.–
Scuola corale: corso base	Gli iscritti impareranno a leggere la musica cantando, riconoscendo ed utilizzando i simboli fondamentali del linguaggio musicale, applicandoli a semplici esercizi ritmici e semplici brani vocali corali. Inoltre studieranno le basi di una corretta tecnica vocale. Minimo 10 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> D. Shen	20	mercoledì	19.00-20.50	2 ottobre fr: 280.–
NUOVE TECNOLOGIE					
Il mondo dei tablet: non solo iPad	Il mondo dei tablet sta rivoluzionando le nostre abitudini sull'uso dei computer portatili. Riusciranno a sostituire i computer portatili, o sono un valido complemento? Corso indirizzato a chi possiede un iPad e vorrebbe utilizzarlo al meglio scoprendo nuove funzionalità, trucchetti e il suo utilizzo con il mondo internet. È auspicabile una certa dimestichezza con questo mondo. Minimo 8 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> M. Medaglia	5	martedì	20.00-21.50	24 settembre fr: 125.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
iPhone, iTunes e dintorni	Corso sull'iPhone dedicato sia a chi si avvicina al mondo degli smartphone per la prima volta, sia a chi vuole conoscere come usarlo meglio in ogni occasione e sfruttare maggiormente le sue potenzialità. Contenuti corso: funzionalità iPhone e iTunes, le App, trucchetti nascosti e suo utilizzo nel mondo internet, iCloud e altre nuvole. È auspicabile una certa dimestichezza con questo mondo. Minimo 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	M. Medaglia	5 mercoledì	20.00-21.50	25 settembre	fr: 125.–
Musica con il computer	Con i PC si può fare musica: si ascolta quotidianamente con CD o su Internet, ma ci si può spingere oltre. Sei appassionato e, utilizzando programmi gratuiti, vuoi scaricare canzoni in assoluta tranquillità e gratis, crearle, cantarle con un Karaoke, mixarle e creare compilation, salvare tutto su CD o su smartphone? Queste serate dedicate alla musica fanno per te! Corso teorico in cui non si utilizza il PC. Minimo 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	S. Campoccia	2 giovedì	20.00-21.50	3 ottobre	fr: 60.–
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	2 giovedì	20.00-21.50	21 novembre	fr: 60.–
Sicurezza e tutela della privacy del PC	Io? Perché dovrei essere spiato? Utilizzando un linguaggio semplice e attraverso numerosi esempi, si vedrà come configurare i propri PC e i programmi per tutelare la privacy. Regole e consigli per una navigazione sicura su internet, i metodi corretti per non cadere in truffe informatiche e strumenti gratuiti per mantenere il proprio PC sicuro e efficiente. Corso teorico in cui non si utilizza il PC. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	S. Campoccia	2 giovedì	20.00-21.50	7 novembre	fr: 60.–
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	2 giovedì	20.00-21.50	17 ottobre	fr: 60.–
Social network: conoscerli per difendersi	Il corso spiega il funzionamento di base di Facebook e Twitter; i loro vantaggi sociali, i pericoli in termini di privacy e sicurezza informatica e le loro impostazioni corrette allo scopo di permettere un uso consapevole e prudente senza incappare in bufale, molestie e violazioni della propria privacy.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	P. Attivissimo	1 mercoledì	20.00-21.50	20 novembre	fr: 30.–
Un libro fai da te - Creare dispense e libri cartacei e digitali con il computer	Oggi chiunque può produrre libri stampati usando soltanto i servizi offerti da Internet, anche in piccolissime tirature, senza grandi investimenti. Attingendo all'esperienza personale del docente, il corso spiega concretamente come si passa da un normale testo elettronico a una dispensa scolastica o aziendale, a un libro rilegato o a un e-book e come lo si distribuisce e commercializza.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	P. Attivissimo	1 mercoledì	20.00-21.50	16 ottobre	fr: 30.–
Videogiochi: evoluzione e implicazioni psicologiche	I videogiochi sono ormai un hobby estremamente diffuso, ma quanto li conosciamo? Sappiamo a cosa stanno giocando i nostri figli? Vedremo cosa può comportare un uso eccessivo di videogiochi, approfondendo il tema anche dal punto di vista storico, sociale e psicologico.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>				
	M. Bizzozero	3 mercoledì	20.00-21.50	9 ottobre	fr: 75.–
SALUTE					
Altra menopausa	Corso per le donne fra 25 e 85 anni. La menopausa rappresenta un periodo molto delicato per ogni donna, un passaggio (un "passo saggio") importante. La prevenzione che ogni donna può fare personalmente permette, in tanti casi, di conservare la qualità di vita quotidiana e aiuta sensibilmente nelle eventuali cure. Durante la serata saranno esposti vari approcci per anticipare i cambiamenti che arrivano con la menopausa. Minimo 10 partecipanti.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i>				
	M. Francioli	1 martedì	19.30-22.20	8 ottobre	fr: 50.–
Brain Gym: la ginnastica del cervello	Esercizi divertenti che attivano il nostro cervello, utili nello studio, per la concentrazione, per rilassarsi, ... Adatti a tutte le età! Da 8 a 10 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	R. Poncioni	1 venerdì	13.30-15.20	4 ottobre	fr: 45.–
Conoscere le terapie naturopatiche	Avere delle conoscenze di base teoriche delle principali terapie naturopatiche è indispensabile per aiutarci nella scelta della terapia più adatta per mantenere il nostro benessere psico-fisico. Minimo 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	L. Marcon Magni	1 lunedì	20.00-21.50	7 ottobre	fr: 45.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Fiori di Bach: impariamo a conoscerli	Tre serate per presentare la filosofia di Eduard Bach: cosa sono, come agiscono e in quali situazioni possono servire i fiori di Bach. Verrà dato spazio per preparare un proprio bouquet personalizzato. Sono richiesti ulteriori fr. 15.– per il materiale. Minimo 8 partecipanti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — mfossati@bluewin.ch</i>				
	L. Nodari-Cereda	3 mercoledì	20.00-21.50	16 ottobre	fr. 100.–
Fiori di Bach: genitori e figli	I Fiori di Bach possono essere un valido aiuto nella gestione dei piccoli problemi quotidiani dei nostri figli, nonché un ottimo strumento per sostenere i genitori in questo percorso di crescita interiore. Minimo 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	L. Marcon Magni	2 sabati	09.30-11.20	9 novembre	fr. 75.–
Fiori Himalayani	A differenza dei più conosciuti Fiori di Bach, i Fiori Himalayani influiscono direttamente sui vari livelli di energia controllati dai chakra, rimuovendo i sentimenti negativi e stimolando quelli positivi. Minimo 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	L. Marcon Magni	1 lunedì	20.00-21.50	21 ottobre	fr. 45.–
Fitoterapia in pratica: come preparare delle tinture e delle tinture madri	Le tinture medicinali sono delle forme molto pratiche di utilizzazione delle erbe medicinali. Nel corso verranno date le indicazioni per la loro preparazione ed il loro impiego, per il trattamento di diversi disturbi, come agitazione, insonnia, difficoltà digestive, problemi alle vie respiratorie, e per il trattamento della pelle e degli occhi. Sono richiesti ulteriori fr. 5.– per la degustazione. Da 10 a 14 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	P. Degiorgi-Tarascio	1 sabato	09.00-16.00	19 ottobre	fr. 90.–
Ginnastica per la muscolatura del pavimento pelvico	La ginnastica per la muscolatura del pavimento pelvico della donna comprende vari esercizi per i muscoli del bacino. Ginnastica mirata che può prevenire e/o migliorare i disturbi degli organi che si situano nella zona (abbassamento utero e/o vescica, perdite d'urina, costipazione terminale). La ginnastica è un accompagnamento indispensabile ad altri tipi di cura.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	M. Francioli	1 sabato	09.00-17.00	5 ottobre	fr. 80.–
Ginnastica per la schiena	Con una ginnastica mirata si cerca di stabilizzare e rinforzare la zona lombare, addominale e il pavimento pelvico. Massimo 12 partecipanti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — mfossati@bluewin.ch</i>				
	B. Bozic-Zanella	10 giovedì	17.30-18.20	3 ottobre	fr. 115.–
I pots-pourris delle vostre passeggiate	I pots-pourris, miscele profumate per la casa, possono essere preparati con delle erbe aromatiche, fiori e frutti selvatici raccolti nelle diverse stagioni. Verranno descritte e mostrate le piante che possono essere raccolte, essiccate e conservate per la preparazione di questi colorati miscugli. Per fissare il profumo si aggiungeranno degli ingredienti naturali. Sono richiesti ulteriori fr. 6.– per il materiale. Minimo 10 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	P. Degiorgi-Tarascio	1 sabato	09.00-16.00	12 ottobre	fr. 90.–
Mangiare sano in ufficio	Oggi, sembra possibile pranzare a casa solo nel fine settimana. E se pensi che sia difficile o impossibile mangiare sano in ufficio, ti sbagli! Ci sono molte soluzioni veloci per consumare un pasto fuori casa in modo sano ed equilibrato. Minimo 8 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	E. Catone	1 lunedì	20.00-21.50	7 ottobre	fr. 45.–
Massaggi: primi passi	Si apprendono alcune tecniche per rilassare la muscolatura contro i disturbi più comuni (crampi, mal di testa, mal di schiena). Corso suddiviso in parte teorica, dimostrazione e messa in pratica. Si accettano solo iscrizioni a coppie. Sede a Malvaglia. Massimo 10 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	A. Geninasca-Hess	3 martedì	19.00-20.50	8 ottobre	fr. 100.–
Non mangio, ma ingrasso: perché?	Tratteremo le diverse cause che possono creare il sovrappeso e, senza "morir di fame", impareremo a perdere peso. Massimo 12 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	R. Poncioni	1 giovedì	20.00-21.50	17 ottobre	fr. 30.–
Oli essenziali: corso base	Cenni storici, origine, campi d'applicazione e utilizzo dell'aromaterapia. Materiale didattico fr. 5.–				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	G. Campana	2 giovedì	19.00-20.50	3 ottobre	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Piante medicinali cosmetiche	 Le piante officinali, opportunamente trattate e somministrate, rappresentano una materia prima eccezionale per la preparazione di cosmetici naturali. Indicazioni pratiche su piante, vegetali e sostanze naturali che possono essere utilizzate per la cura e la bellezza del proprio corpo. Date del corso: 9 e 23 novembre. Richiesti ulteriori fr: 6.– per il materiale. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i> P. Degiorgi-Tarascio	2 sabati	09.00-16.00	9 novembre	fr: 140.–
Primi soccorsi pediatrici	La fase iniziale dell'attivazione dei primi soccorsi per bambini avviene spesso in modo caotico perché è difficile riflettere, organizzarsi e coordinare le azioni. Nel corso, tenuto da formatori del Centro di formazione per l'emergenza pediatrica del Servizio Autoambulanza Mendrisiotto e Basso Ceresio, vengono affrontati argomenti quali: allarmare, ostruzione vie aeree, convulsioni, crisi asmatica, avvelenamento, colpi di calore, ferite, emorragie, fratture, ustioni, ... Minimo 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> F. SAM	4 lunedì	20.00-21.50	30 settembre	fr: 100.–
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.00-19.30) — marycpa@bluewin.ch</i> F. SAM	4 lezioni	20.00-21.50	4 novembre	fr: 100.–
	Date del corso: 4, 5, 6 e 7 novembre.				
Riflessologia plantare: corso avanzati	Il corso è rivolto a chi ha frequentato il corso base. Dopo un ripasso di quanto visto nel corso precedente, si affronteranno aspetti relativi agli apparati endocrino-riproduttivo, linfatico, riequilibrio energetico e psicosomatico. Il corso si completa con la consegna di materiale didattico e mappe plantari per ulteriori fr: 10.–. Sede a Torricella. Da 6 a 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> S. dell'Aquila Puiatti	3 sabati	09.00-16.50	5 ottobre	fr: 315.–
Zilgri: metodo di autoterapia del dolore	Mal di schiena, cervicale, dolori muscolari e articolari si possono scongiurare in modo semplice e duraturo. Per mezzo di autoterapie mirate (da non confondere con ginnastica) composte da posizioni personalizzate abbinata ad una particolare respirazione, si impara a ripristinare l'equilibrio muscolo-articolare e a comprendere ed evitare le cause dei nostri disturbi. Metodo alla portata di tutti, indipendentemente da età, condizione fisica, attività lavorativa o sportiva. Sono richiesti ulteriori fr: 10.– per il materiale. Minimo 8 partecipanti.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i> C. Rogers	6 lunedì	20.15-21.40	7 ottobre	fr: 145.–
SCIENZA					
Amici dell'astronomia	Presso l'Osservatorio Calina di Carona si ha la possibilità di approfondire determinati argomenti, di rimanere informati su quanto avviene nel mondo dell'astronomia e di effettuare osservazioni di oggetti celesti visibili nei vari periodi dell'anno. Il corso è riservato a persone con nozioni di base di astronomia. Chi partecipa al corso può essere iscritto gratuitamente, per un anno, alla Società Astronomica Ticinese e ricevere la rivista bimestrale "Meridiana".				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.00-19.30) — marycpa@bluewin.ch</i> F. Fumagalli	5 lezioni	20.00-22.50	16 settembre	fr: 150.–
	Date corso: 16 settembre, 14 ottobre, 11 novembre, 9 dicembre e 13 gennaio.				
	F. Fumagalli	5 lezioni	20.00-22.50	18 settembre	fr: 150.–
	Date corso: 18 settembre, 16 ottobre, 13 novembre, 11 dicembre e 15 gennaio.				
Astronomia elementare	Serate presso l'Osservatorio Calina di Carona suddivise in teoria e osservazione. Teoria: uomo e universo; Sole; sistema planetario; Terra; mondo stellare; universo extragalattico; strumenti dell'astronomo. Osservazione: il cielo notturno ad occhio nudo; cartine stellari; osservazioni al telescopio; pianeti, stelle, nebulose. Chi partecipa al corso può essere iscritto gratuitamente per un anno alla Società Astronomica Ticinese e ricevere la rivista bimestrale "Meridiana".				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.00-19.30) — marycpa@bluewin.ch</i> F. Fumagalli	10 martedì	20.00-22.50	1 ottobre	fr: 265.–
Fotovoltaico: trucchi e consigli	 Trucchi e consigli per chi vuole realizzare il proprio impianto solare e per chi desidera ampliare le proprie conoscenze fotovoltaiche. Si tratteranno temi quali: capire se un pannello solare è di qualità, le diverse tecnologie fotovoltaiche, cosa è cambiato da ieri a oggi, applicazioni ed errori, impianti allacciati alla rete e impianti ad isola per baite e camper. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i> M. Bernasocchi	5 mercoledì	20.00-21.50	25 settembre	fr: 210.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Vorrei diventare un produttore di elettricità indipendente: cosa fare?	Serata informativa curata da ESI – associazione che raggruppa tutte le aziende elettriche della Svizzera italiana – sul quadro generale in materia di produzione indipendente di energia elettrica da fonte rinnovabile (solare, eolico, biomassa, microcentrali idriche): le energie rinnovabili, il quadro legislativo, gli attori di mercato, gli incentivi pubblici. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	N. Dotta	1	giovedì	20.00-21.50	3 ottobre fr. 30.–
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i>				
	N. Dotta	1	lunedì	20.00-21.50	7 ottobre fr. 30.–

SCUOLA, FAMIGLIA E SOCIETÀ

Come organizzare una settimana di studio	NUOVO	Il passaggio da un ciclo scolastico all'altro è spesso accompagnato da ansie e preoccupazioni sia da parte dei ragazzi che dei genitori che non sempre riescono a seguire i figli nello studio. Il corso ha quindi lo scopo di suggerire e mostrare ai genitori che hanno figli alle medie o alle superiori, il modo di organizzare il tempo settimanale per lo studio. Sono richiesti ulteriori fr. 10.– per il materiale. Da 8 a 10 partecipanti.			
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	S. dell'Aquila Puiatti	3	mercoledì	20.00-21.50	6 novembre fr. 100.–
Gestire i propri figli	NUOVO	Come gestire e affrontare i propri figli, al giorno d'oggi.			
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	G. Bonomo	4	venerdì	18.00-19.50	8 novembre fr. 95.–
La quarta media è dietro l'angolo: come sostenere i propri figli nell'educazione alle scelte	Corso tenuto dalla direttrice dell'Ufficio dell'orientamento scolastico e professionale che vuole dare degli strumenti ai genitori per educare alle scelte i propri figli e sostenerli nel percorso verso la decisione che li attende alla fine della scuola media. Il corso è particolarmente consigliato a genitori con figli che frequentano il primo biennio di scuola media. Minimo 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	R. Beltrami	2	giovedì	18.45-21.35	10 ottobre fr. 100.–
Preparazione alle verifiche: un dramma familiare?	NUOVO	Che fatica studiare! Tuo figlio studia, studia, ma i risultati sono poco soddisfacenti e il momento dei compiti è un dramma? Forse non utilizza al meglio le sue capacità o non usa il sistema di studio più adatto a lui. Non perdere tempo prezioso ed evita inutili litigi! Imparerai ad aiutarlo in modo efficace! Sono richiesti ulteriori fr. 3.– per il materiale. Minimo 10 partecipanti.			
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>				
	R. Poncioni	1	martedì	20.00-22.25	8 ottobre fr. 50.–
Uomini e lavoro a tempo parziale. Perché no?	Sempre più uomini vogliono contribuire attivamente all'educazione e alla cura dei figli uscendo dall'unico ruolo che, spesso nel passato, gli era attribuito dalla famiglia e dalla società: quello di "sostentatore finanziario" dei figli e della moglie. Assumere attivamente il ruolo di padre dedicando ai figli anche una parte del proprio tempo per la loro "cura", presuppone una riorganizzazione delle proprie priorità, comportamenti e attività. Una riorganizzazione che può giungere fino ad una riduzione del tempo di lavoro. Il corso si centra sulla questione della conciliazione lavoro e cura dei figli per gli uomini. Quali le implicazioni; quali gli esempi; quali gli strumenti di appoggio esistenti per chi volesse intraprendere questa via. Corso proposto in collaborazione con la Società degli impiegati del commercio (SIC Ticino) nell'ambito del progetto "LUI" (www.tempochetrovo.ch) finanziato dall'Ufficio federale dell'uguaglianza e volto alla promozione del lavoro a tempo parziale per gli uomini della Svizzera italiana. Date e orari corso: sabato 19 ottobre (09.00-17.00) e lunedì 4 novembre (18.00-22.00). Minimo 6 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	A. Zanardi Cappon	2	lezioni	(vedi sopra)	19 ottobre fr. 50.–

SOCIOLOGIA E PSICOLOGIA

Criminologia: introduzione	La criminologia studia il crimine e lo analizza per ottenere una visione globale della problematica. Per capire la criminalità occorre prendere in considerazione l'autore del reato, la vittima e la reazione della società. Cosa spinge a delinquere? Come reagisce la società? Le pene sono utili? Risponderemo a queste domande applicando le teorie ai campi: esecuzione pena, forze dell'ordine, presa a carico delle vittime.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	C. Crivelli Pinotti e L. Baldi-Pedevilla	6	mercoledì	20.00-21.50	9 ottobre fr. 150.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Criminologia: il carcere 	La pena privativa di libertà è una sanzione tra tante. Quando sceglierla e quando invece proporla altre? Tramite casi pratici approfondiremo i concetti del corso base, l'influenza di architettura e regimi carcerari e il ragionamento criminologico della valutazione di pericolosità in vista dell'uscita dal carcere. Minimo 10 partecipanti. È consigliato aver seguito il corso "Criminologia: introduzione".				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i> C. Crivelli Pinotti e L. Baldi-Pedevilla	2	mercoledì	19.00-21.50	27 novembre fr: 80.–
Criminologia: violenza domestica e stalking 	Violenza domestica e stalking sono reati che possono portare all'atto estremo: l'omicidio. Approfondiremo le due tematiche, applicando quanto appreso al corso d'introduzione a diversi casi pratici. Minimo 10 partecipanti. È consigliato aver seguito il corso "Criminologia: introduzione".				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i> L. Baldi-Pedevilla e C. Crivelli Pinotti	2	mercoledì	19.00-21.50	11 dicembre fr: 80.–
Giovani allo sbando: tra preoccupazioni e possibili interventi	Breve panoramica sulla situazione ticinese e svizzera a riguardo del cosiddetto disagio giovanile che preoccupa una parte della popolazione, con uno sguardo preponderante sulle cause, sulle modalità in cui si esprime e sugli auspicabili interventi da attuare.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> A. Perugini	1	mercoledì	20.00-21.50	20 novembre fr: 30.–
La psicopatologia dei comportamenti violenti e devianti 	In questi ultimi anni siamo sempre più confrontati con la presa di coscienza delle possibilità dell'Uomo di esercitare ogni forma di violenza e turpitudine. Sono comportamenti, come bullismo, stalking, sadismo, ..., non sempre legati a patologie psichiatriche: anzi! Sono perversioni (fisica, morale, sessuale), fino a forme estreme di distruzione della vita propria e altrui. Cosa lega i comportamenti che troviamo anche in persone normali e la deriva, inesorabile e tragica, di molti soggetti dediti a questi comportamenti violenti e criminosi?				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> O. Del Don	6	mercoledì	20.00-21.50	9 ottobre fr: 125.–
DOC-Disturbo Ossessivo Compulsivo: che cos'è e come affrontarlo 	C'è chi lava e rilava senza ragione, chi non getta niente e accumula o compera di tutto (anche le cose inutili). Chi vive di dubbi e di timori, senza sapersi decidere, chi deve controllare ogni minima cosa, ripetutamente. Il DOC è un disturbo che colpisce il 3% della popolazione, ma pochi ne parlano. Quattro incontri per conoscere e capire questo disturbo.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> T. Carlevaro e A. Cairoli	4	mercoledì	20.00-21.50	2 ottobre fr: 160.–
STORIA DELL'ARTE					
Alla scoperta del Museo Civico Villa dei Cedri a Bellinzona 	Corso di due lezioni teoriche, accompagnate da due visite al Museo. Una lezione è dedicata ai disegni di Eduard Vallet (Ginevra 1876-1929) che la Villa ospita; l'altra alla storia della Villa, del parco e della Collezione d'arte permanente. Date e orari lezioni: 30 settembre e 18 novembre, 20.00-21.50. Date visite: 5 ottobre (mostra di Eduard Vallet) e 23 novembre (Museo); orari da stabilire. Trasferite e visite a mostra e Museo sono a carico dei partecipanti. Minimo 10 partecipanti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> M. Fazioli Foletti	4	lezioni	(vedi sopra)	30 settembre fr: 100.–
Alla scoperta dell'Araldica 	Introduzione al mondo degli stemmi e dei loro significati più nascosti. La simbologia araldica è la rappresentazione grafica di caratteristiche individuali e famigliari e da sempre è stata utilizzata, nella storia e nell'arte, come segno di distinzione. Obiettivo del corso è permettere ai partecipanti di identificare i blasoni e aver una base teorica per ragionare sugli stemmi, secondo le regole dell'antica scienza araldica. Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i> F. Cerea	4	martedì	20.00-21.50	22 ottobre fr: 100.–
Antoni Gaudi: l'architetto di Dio	"Il grande libro, sempre aperto e che dobbiamo sforzarci di leggere, è quello della Natura" (Gaudi). Lasciarsi coinvolgere dalle opere e dalla vita di Gaudi è un'esperienza che suscita un ricco spettro di sensazioni e di sorprese. Furono i barcellonaesi a soprannominarlo "l'architetto di Dio". La fama di Gaudi, massimo esponente del modernismo catalano, è legata alla Sagrada Família, costruzione monumentale e complessa, tuttora in costruzione, che assorbe le sue energie fino alla morte. "A coloro i quali domandavano quando sarebbero terminati i lavori della Sagrada Família, rispondevo: il mio cliente non ha alcuna fretta. Dio ha tutto il tempo del mondo".				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.00-19.30) — marycpa@bluewin.ch</i> A. Giussani	4	mercoledì	18.00-19.50	25 settembre fr: 95.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Arte contemporanea	Il corso propone un percorso nell'arte contemporanea (dal romanticismo ai giorni nostri) con particolare attenzione agli aspetti culturali, storici ed estetici. Con l'ausilio di immagini, dedicheremo alcune riflessioni a importanti capitoli che hanno contraddistinto due secoli di civiltà: realismo, preraffaelliti, impressionismo, Van Gogh, simbolismo, Klimt, Matisse, espressionismo, Picasso, le avanguardie, surrealismo, astrattismo, arte informale, pop art.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarconi@hotmail.com</i>				
	I. De Vita	10 mercoledì	20.00-21.50	18 settembre	fr: 185.–
Cinque Terre: 20 km a piedi sul sentiero dei Santuari	 Dalle prime alture dell'entroterra del "litus italicum", cinque antichi santuari sorvegliano i cinque centri della costa. Qui, da secoli, gli abitanti delle Cinque Terre vi giungono per raccogliersi in preghiera. Il percorso che unisce tra loro questi luoghi di culto è una passeggiata strabiliante che offre incontri con la storia e panorami suggestivi. Costruite come nidi di falco sui pendii delle montagne, le cinque borgate sorelle, sono rimaste a lungo isolate, al centro di una natura incontaminata. Qui lo sguardo può ancora immergersi nei gorghi luminosi di un mare limpidissimo, o abbracciare immensi orizzonti dagli spalti rocciosi a picco sul mare. Facili tappe a piedi con spiegazioni relative al territorio e alla storia, arte e teologia, riti antichi e confraternite, leggende e curiosità. Il corso è finalizzato al viaggio che il docente organizzerà autonomamente in Liguria dal 12 al 13 ottobre. Per informazioni viaggio: ilclub.it@alice.it				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>				
	A. Tamborini	1 giovedì	20.00-21.50	26 settembre	fr: 30.–
Friuli: archeologia e simbolica paleocristiana	 Un percorso archeologico-storico e biblico alla ricerca dei simboli del cristianesimo primitivo. L'Alphabetum mysticum e il mysterium lunae, il pesce, l'ancora, la nave, l'agnello, l'antenna Crucis. Simbolismo animale e vegetale. Egesi pneumatica dei Padri, micro e macro cosmo. Itinerario artistico: la Basilica, il foro e il porto di Aquileia ci racconteranno una storia millenaria. Per la sua bellezza ed estensione, l'opus musivo è la più vasta testimonianza di mosaico paleocristiano e un capolavoro unico al mondo; Grado, posta sull'isola tra mare e laguna, offre la meravigliosa Cattedrale di S. Eufemia del sec. VI, il battistero e la basilica di S. Maria delle Grazie; Concordia Sagittaria, colonia romana fondata nel 42 a.C. conserva grandi tesori tra cui un battistero del sec. XI decorato con affreschi coevi. Il corso è finalizzato al viaggio che il docente organizzerà autonomamente in Friuli dal 30 novembre al 1 dicembre. Per informazioni viaggio: ilclub.it@alice.it				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>				
	A. Tamborini	1 giovedì	18.00-19.50	7 novembre	fr: 30.–
I segreti del Vaticano: la Necropoli precostantiniana	Uno spettacolare percorso nelle viscere della Basilica di S. Pietro. La Necropoli Vaticana è una Via Sepulchralis con mausolei del II-IV sec. ricchi di simboli, pitture, mosaici e con magnifici sarcofagi. Il sito è il luogo del martirio e sepoltura di S. Pietro. Qui fu edificata la prima Basilica di Costantino. Il corso è finalizzato al viaggio che il docente organizzerà autonomamente a Roma dal 16 al 18 novembre. Con uno speciale permesso si scenderà alla necropoli per una visita esclusiva e si effettuerà un tour storico-artistico nello Stato in siti preclusi al pubblico: cortile del Belvedere e del Pappagallo, giardini e fontane, Guardia Svizzera, Biblioteca e Archivio Segreto, e la Basilica di San Pietro, con i suoi tesori. Visita privata ai Musei Vaticani e Cappella Sistina. Tour nella città di Roma tra segreti e curiosità d'imperatori, pontefici, pittori. Per informazioni viaggio: ilclub.it@alice.it				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>				
	A. Tamborini	1 giovedì	18.00-19.50	10 ottobre	fr: 30.–
Il mistero del Natale nelle grandi chiese veneziane	 Un corso e un viaggio intriso di emozioni, per vivere il Natale nel suo significato più profondo ed autentico. Un percorso esegetico ed iconografico con riferimenti ai testi evangelici canonici ed apocrifi, scritti omiletici e patristici: archeologia, storia, teologia, iconografia, simbolismo. Analisi e lettura iconologica di capolavori che la Serenissima custodisce nei siti monumentali spesso preclusi al grande pubblico. La lezione è propedeutica e finalizzata ad un soggiorno a Venezia, che il docente organizzerà autonomamente dal 14 al 15 dicembre alla riscoperta del mistero del Natale nelle storiche chiese della città dove la sacra scrittura e la tradizione sono stupendamente espresse nella tecnica creativa e nel genio dei grandi artisti. In luoghi strabilianti e spesso preclusi al grande pubblico, si imparerà a "leggere" l'opera d'arte tramite una sorte di "caccia agli indizi" che l'artista lascia nel suo lavoro. Per informazioni viaggio: ilclub.it@alice.it				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>				
	A. Tamborini	1 giovedì	20.00-21.50	7 novembre	fr: 30.–
Medioevo ligure: Santi e Streghe	 Il corso esplicherà tematiche relative alla teologia, eresie, spiritismo, demonologia, stregoneria, inquisizione, per conoscere un territorio spettacolare, tra Italia e Francia, alla scoperta di borghi antichi arroccati sui crinali, pievi e castelli misteriosi, tra storia e arte, santi e streghe. Incantevole immergersi in questa aurea misteriosa, scavalcando paesaggi sensazionali che spaziano dalle alpi marittime al mare, tra gli scenografici carrugi ed angioporti, di Triora, il paese delle streghe, Dolceacqua, Apricale, immersi tra fiori, ulivi ed agrumi. Il corso è propedeutico e finalizzato al viaggio che il docente organizzerà autonomamente in Liguria dal 9 al 10 novembre. Per informazioni viaggio: ilclub.it@alice.it				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>				
	A. Tamborini	1 giovedì	20.00-21.50	10 ottobre	fr: 30.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Siena: tra cielo e terra	NUOVO La cattedrale di Siena conserva numerosi capolavori di ogni epoca, ma l'opera più strabiliante è il pavimento, eccezionalmente "scoperto" e visibile solo in speciali occasioni, realizzato con la tecnica del graffito e del commesso marmoreo. Si tratta del "più bello... grande e magnifico pavimento che mai fusse stato fatto", secondo il Vasari, realizzato a partire dal '300 fino all' '800. I cartoni preparatori per le 56 tarsie furono forniti da celebri artisti tutti "senesi", e dal Pinturicchio. Il percorso iconografico si snoda attraverso temi dell'antichità classica e storie dell'A. Testamento. Itinerario artistico in Siena e a Monteriggioni con visite esclusive e aperture straordinarie: Palazzo di Città, libreria Piccolomini, Battistero, Cripta e statue di Michelangelo. Speciale salita nei percorsi aerei al "cielo" del Duomo con affacci all'interno della cattedrale. Simbolismo, iconologia, arte storia teologia i temi trattati. Il corso è finalizzato al viaggio che il docente organizzerà autonomamente in Toscana dal 19 al 20 ottobre. Per informazioni viaggio: ilclub.it@alice.it				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i> A. Tamborini	1 giovedì	18.00-19.50	26 settembre	fr: 30.–
Storia della fotografia attraverso 5 libri fotografici	NUOVO William Henry Fox Talbot "The Pencil of Nature", Dorothea Lange "An American Exodus. A record of Human Erosion", Henri Cartier-Bresson "Images à la sauvette", Robert Frank "The Americans" e Joel Sternfeld "American Prospects". Cinque importanti fotografi e altrettanti libri fotografici per capire e approfondire la storia della fotografia.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i> L. Stefanicki	5 giovedì	19.00-20.50	17 ottobre	fr: 115.–
UOMO E NATURA					
Avvicinamento al cavallo	Non si impartiscono lezioni d'equitazione, ma ci si avvicina gradualmente alla conoscenza, funzione e relazione con il cavallo. I metodi etologici, meno coercitivi, permettono, tramite un approccio teorico-pratico, di meglio relazionarsi con il cavallo in funzione di un suo inserimento nel contesto familiare, ludico, terapeutico e sportivo. Corso indicato a chi sente il bisogno di un diverso approccio al cavallo. Il corso si svolgerà sabato 21 e domenica 22 settembre a Claro. Massimo 10 partecipanti dai 18 anni. Possibilità di pranzare sul posto a carico dei partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardi@hotmail.com</i> P. Fontana e E. Tallone	2 lezioni	09.30-16.00	21 settembre	fr: 150.–
Cavallo: un animale stupendo	NUOVO Primi approcci per conoscerlo e sapere come comportarsi al meglio con lui. Breve teoria sul comportamento del cavallo e qualche esercizio pratico. Il corso è indicato per soli adulti e si svolge presso la scuderia della docente a Novazzano. Massimo 8 partecipanti.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i> L. De Berti	2 sabati	09.00-11.50	28 settembre	fr: 140.–
Il cane in passeggiata	NUOVO Durante la serata verranno date informazioni utili e consigli pratici a chi deve condurre un cane in passeggiata e a chi ne incontra uno. Risponderanno alle vostre domande un istruttore cinofilo e una veterinaria e comportamentalista. Minimo 10 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> M. Morini Lanfranconi e L. La Rocca	1 giovedì	20.00-21.50	10 ottobre	fr: 60.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> M. Morini Lanfranconi e L. La Rocca	1 giovedì	20.00-21.50	17 ottobre	fr: 60.–
L'affascinante mondo della migrazione degli uccelli	NUOVO È un fenomeno che ha affascinato gli uomini fin dall'antichità. Durante il corso scopriremo perché gli uccelli migrano, come si orientano, quali sono le leggende nate attorno a questo argomento. Parleremo anche della migrazione della rondine in Ticino, uno dei migratori più amati. Il corso prevede un'uscita per osservare gli uccelli autunnali e invernali alle Bolle di Magadino (data da concordare; trasferta a carico dei partecipanti).				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> C. Scandolara	2 giovedì	20.00-21.25	17 ottobre	fr: 40.–
Pony e cavallo per bambini	NUOVO Conoscere questi stupendi animali e, con qualche gioco, imparare a meglio approcciarsi a loro. Corso adatto a bambini e ragazzi a partire dai 4 anni accompagnati da un genitore. Il corso si svolge presso la scuderia della docente a Novazzano. Da 9 a 10 partecipanti.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i> L. De Berti	1 domenica	09.00-11.50	20 ottobre	fr: 70.–



Danza e fitness

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
DANZA					
Ballo liscio e balli da sala	Si imparano tecnica e coreografie necessarie per ballare in coppia. Balli del liscio: polka, mazurka, valzer viennese. Balli da sala: valzer lento, tango, fox trot.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	G. Di Paolo	8 giovedì	19.30-21.20	26 settembre	fr: 190.–
	Sede a Claro.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	E. Falzone	8 lunedì	20.00-21.50	30 settembre	fr: 190.–
	Massimo 10 partecipanti.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i>				
	E. Falzone	8 martedì	20.00-21.50	24 settembre	fr: 190.–
	Minimo 10 partecipanti. Sede a Magadino.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	G. Di Paolo	8 lunedì	20.00-21.50	23 settembre	fr: 190.–
	Sede a Lamone.				
Country line dance	Ballo di gruppo per principianti ove non occorre il partner. I ballerini eseguono la stessa coreografia e gli stessi passi.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	R. Falzone-Zobrist	4 mercoledì	20.00-21.50	25 settembre	fr: 130.–
	Minimo 8 partecipanti.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i>				
	R. Falzone-Zobrist	4 martedì	20.00-21.50	24 settembre	fr: 120.–
	Minimo 10 partecipanti. Sede a Quartino.				
	R. Falzone-Zobrist	4 giovedì	20.00-21.50	26 settembre	fr: 120.–
	Minimo 10 partecipanti. Sede a Quartino.				
Danza – Il corpo racconta	Innocenza, gioscosità e spontaneità per rimanere connessi al nostro corpo. Spazio, tempo, energia, respiro, gruppo, emozioni! Tutto espresso attraverso il racconto spontaneo del corpo in movimento. Un gioco bello e profondo per ricondurci a fidarci dei nostri impulsi e accrescere la nostra vitalità. Da 8 a 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	K. Rossetti	5 martedì	21.00-21.50	24 settembre	fr: 90.–
	K. Rossetti	5 martedì	21.00-21.50	12 novembre	fr: 90.–
Danza Contemporanea	Danza di scena, libera e creativa, che si propone come alternativa alla danza classica. È caratterizzata da una propria estetica, che esalta le sensazioni e migliora le capacità del proprio corpo, il respiro, il movimento e il flusso d'energia. Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — wilmabianchi@hotmail.com</i>				
	D. Dvorakova	4 martedì	19.30-20.45	1 ottobre	fr: 100.–
	D. Dvorakova	4 martedì	19.30-20.45	5 novembre	fr: 100.–
Danza hula-chant hawaiana	La particolarità della danza hula risiede nei singoli movimenti di mani, fianchi, piedi e nella loro sintonia. I ballerini diventano un tutt'uno a livello profondo con l'universo e la terra, con il proprio corpo e con gli elementi terra, fuoco, vento, acqua. Questa danza rafforza e risveglia la voglia di vivere. Massimo 10 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	L. Manetti	8 giovedì	19.30-20.45	10 ottobre	fr: 180.–
	Sede a Minusio.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — wilmabianchi@hotmail.com</i>				
	L. Manetti	8 lunedì	19.30-20.45	7 ottobre	fr: 180.–
	Sede a Lamone.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Danza orientale egiziana	Una danza che esalta la femminilità e sviluppa intuito, profondità, bellezza e vitalità.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — mfossati@bluewin.ch</i>				
	G. Franchini	10 mercoledì	20.00-20.50	2 ottobre	fr. 150.–
	Minimo 8 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	S. Gemetti	10 giovedì	18.30-19.20	26 settembre	fr. 150.–
	Minimo 10 partecipanti.				
Danze greche	Balli di gruppo e balli tradizionali, come "sirtaki" e "hasapiko".				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — wilmabianchi@hotmail.com</i>				
	A. Sotiropoulos	6 giovedì	20.00-21.50	10 ottobre	fr. 140.–
Danze latino americane caraibiche	Merengue, salsa, bachata.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	E. Falzone	6 mercoledì	20.00-21.50	25 settembre	fr. 170.–
	Minimo 8 partecipanti.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i>				
	E. Falzone	6 giovedì	20.00-21.50	26 settembre	fr. 170.–
	Minimo 10 partecipanti. Sede a Quartino.				
Danze swing (boogie-woogie)	Si balla a ritmo di swing, la musica jazz degli albori. Porta il buon umore! Al corso l'atmosfera è distesa grazie alla grande possibilità di interpretazione che lascia questo ballo. Sede a Lamone.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	A. Santandrea	12 giovedì	19.00-19.50	26 settembre	fr. 170.–
Jazz dance	Riscaldamento, stretching, coreografia: questo l'insieme della danza jazz che racchiude un insieme di vari stili. Adatto a tutti. Benessere psicofisico garantito. Sede a Canobbio.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	G. Baccarin	10 lunedì	09.15-10.05	7 ottobre	fr. 150.–
Misto latino	Facile da imparare, largamente ballato in tutte le parti del mondo, sale da ballo, discoteche, piazze.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	G. Di Paolo	12 martedì	19.00-20.25	24 settembre	fr. 260.–
Tango argentino	Non è poi così difficile come sembra! Possiamo trasmettere tutta la nostra esperienza, appresa in tanti anni di studio e fatta di piccoli segreti appresi dai maestri di tango argentini, e in poco tempo sarete in pista! Sede a Minusio.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	L. Lindennmann e F. Tagliabue	8 martedì	20.00-21.15	1 ottobre	fr. 255.–
Tap dance (tip-tap)	L'affascinante ballo di Fred Astaire e Ginger Rogers! Torna in voga la danza degli anni '30. Sono necessarie scarpe con claquettes (su ordinazione al momento dell'iscrizione). Sede a Lamone.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	A. Santandrea	12 giovedì	20.00-20.50	26 settembre	fr. 170.–
SPORT					
Avvicinamento al mondo della vela	Il corso si rivolge a tutti coloro che vogliono avvicinarsi alla vela in modo semplice, rispettando le regole basilari che gli elementi naturali propongono. Scopriremo l'affascinante mondo della vela attraverso uscite sul golfo di Locarno con una barca di 8 metri. Massimo 5 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	F. Spagnul	3 sabati	09.00-11.50	21 settembre	fr. 290.–
Bodytone	Fitness di gruppo per tonificare la muscolatura di tutto il corpo, a ritmo di musica e con esercizi mirati di tipo aerobico e anaerobico. Da 8 a 10 partecipanti. Sede a Pregassona.				
Sonvico	<i>Iscrizioni a Michela Manzolini — 091 943 55 51 — michou.manzolini@gmail.com</i>				
	G. Leone	10 mercoledì	10.00-10.50	25 settembre	fr. 200.–
Difesa personale per donne	Questo corso si rivolge a donne che intendono apprendere delle tecniche di difesa personale. Saranno trattati gli aspetti psicologici, le tecniche di attacco, di difesa, le cadute, le liberazioni da prese, tecniche da difesa al suolo, reazione e esplosività. Massimo 12 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	F. Bettosini	3 giovedì	20.00-21.50	3 ottobre	fr. 130.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i>				
	U. Fischer	3 giovedì	20.00-21.50	14 novembre	fr: 130.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	U. Fischer Sede a Minusio.	3 giovedì	20.00-21.50	26 settembre	fr: 130.–
Difesa personale per tutti	Il corso include l'apprendimento di tecniche di difesa personale (difesa ed attacco, liberazioni, ...) e aiuta a conoscere le potenzialità del proprio corpo. Serve anche a migliorare la propria coordinazione psicomotoria e a infondere maggiore sicurezza. Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — wilmabianchi@hotmail.com</i>				
	R. Palermo	8 lunedì	18.30-19.55	7 ottobre	fr: 150.–
Fitboxe	Allenamento fisico di tipo aerobico, sfruttando le tecniche della boxe e kickboxing, a ritmo di musica sostenuto.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	G. Leone	8 venerdì	12.15-13.05	4 ottobre	fr: 160.– Da 8 a 9 partecipanti. Sede a Bellinzona.
Sonvico	<i>Iscrizioni a Michela Manzolini — 091 943 55 51 — michou.manzolini@gmail.com</i>				
	G. Leone	10 mercoledì	19.00-19.50	25 settembre	fr: 160.– Minimo 10 partecipanti. Sede a Pregassona.
G.A.G.: gambe, addominali e glutei	Con una ginnastica mirata a queste parti del corpo si tonifica la muscolatura di gambe, addominali e glutei a ritmo di musica.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i>				
	K. Cremetti	10 martedì	10.05-10.55	1 ottobre	fr: 140.– Sede a Dongio.
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	K. Cremetti	10 giovedì	12.15-13.05	3 ottobre	fr: 140.– Sede a Bellinzona.
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>				
	M. Cagnoni	10 giovedì	18.45-19.35	3 ottobre	fr: 140.– Sede a Lattecaldo.
G.A.G.: gambe, addominali e glutei - Tonic	Ginnastica mirata per tonificare e modellare le zone di glutei, gambe e addominali con un programma basato su esercizi da effettuare in piedi o a terra, con l'ausilio di musica ed elastici/pesi.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	K. Cremetti	10 lunedì	17.20-18.10	30 settembre	fr: 140.– Sede a Bellinzona.
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>				
	M. Cagnoni	10 mercoledì	19.45-20.35	2 ottobre	fr: 140.– Sede a Lattecaldo.
Cardio G.A.G.	Esercizi di tonificazione e rassodamento specifici per gambe, addominali e glutei, intervallati da picchi di lavoro aerobico. Sede a Lamone. Minimo 9 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	A. Menefoglio	10 lunedì	09.00-09.50	7 ottobre	fr: 140.–
	A. Menefoglio	10 lunedì	10.10-11.00	7 ottobre	fr: 140.–
	A. Menefoglio	10 lunedì	14.30-15.20	7 ottobre	fr: 140.–
	A. Menefoglio	10 lunedì	18.00-18.50	7 ottobre	fr: 140.–
Golf: introduzione	Alla scoperta del golf Pitch & Putt. Si apprendono le fasi del gioco sia in teoria che in pratica. Sede a Losone. Massimo 10 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	F. Salmina	2 sabati	11.00-12.50	28 settembre	fr: 60.–
Orules: girls' power	Tutti i benefici di uno sport di contatto accessibile a ogni tipologia fisica e a ogni età, in una veste tutta femminile. Un gioco di palla ovale dinamico adatto a tutte. Favorisce l'autostima e il benessere psicofisico in generale. Minimo 10 partecipanti. Sede a Minusio.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	L. Tramontin	9 giovedì	18.00-19.50	26 settembre	fr: 360.–

NUOVO

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Pilates	Il metodo pilates è un allenamento che permette di conoscere, correggere, controllare, migliorare e definire la propria postura, per stare meglio nel nostro quotidiano. Permette di acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale, rinforzando la muscolatura del tronco, molto importante per prevenire il mal di schiena. Da 8 a 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	K. Rossetti	5	martedì	18.00-18.50	24 settembre fr: 90.–
	K. Rossetti	5	martedì	19.00-19.50	24 settembre fr: 90.–
	K. Rossetti	5	martedì	20.00-20.50	24 settembre fr: 90.–
	K. Rossetti	5	mercoledì	18.00-18.50	20 novembre fr: 90.–
	K. Rossetti	5	mercoledì	19.00-19.50	20 novembre fr: 90.–
Chiasso	<i>Iscrizioni a Aldo Mapelli — 091 683 99 77 — aldo.mapelli@edu.ti.ch</i>				
	P. Tagliabue	10	martedì	09.10-10.00	1 ottobre fr: 180.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	L. Castagneto Sede a Lamone.	5	martedì	10.00-10.50	24 settembre fr: 130.–
	L. Castagneto Sede a Lamone.	5	venerdì	10.00-10.50	27 settembre fr: 130.–
Racchette da neve: principianti	Non sono necessarie capacità alpinistiche ma è richiesta una buona condizione fisica per camminare 3/5 ore in montagna. Le escursioni si svolgono al di sotto del limite della vegetazione e con un grado di difficoltà massimo WT3. Serata informativa: 28 novembre, 20.00-21.30, a Bellinzona (luogo da definire). Le uscite si svolgono: 15 dicembre 2013; 12 e 26 gennaio 2014; 9 e 16 febbraio 2014. Eventuale recupero: 23 febbraio 2014. I percorsi saranno stabiliti di volta in volta in funzione delle condizioni della neve e della meteo; per questo le date potranno subire dei cambiamenti. Obbligatorio l'utilizzo di materiale di sicurezza (possibilità di noleggiare materiale). Trasferte, eventuali noleggi e pranzi a carico dei partecipanti. Iscrizioni entro il 2 dicembre.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Ernesto Streit — 076 384 97 74 (orari serali) — ernesto.streit@edu.ti.ch</i>				
	E. Streit	5	escursioni	08.00-17.00	15 dicembre fr: 300.–
Racchette da neve: al chiaro di luna in Dötra	Gita adatta a tutti (4 ore effettive di camminata). Splendida escursione nella natura selvaggia e incantevole dei paesaggi invernali. Interessante avvicinamento a questa nuova tecnica nella massima sicurezza con informazioni sull'utilizzo del materiale. Possibilità di noleggio materiale sicurezza (fr:15.–) e racchette (fr:15.–). L'escursione verrà svolta in funzione della meteo. Trasporto e spuntino al grotto Dötra (fr: 15.–) a carico dei partecipanti. Minimo 10 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	F. Jurietti	1	domenica	17.00-22.00	15 dicembre fr: 50.–
Rugby e non violenza, l'apparente ossimoro	Corso conferenza. L'etica del rugby dalla sua origine ai giorni nostri. Storia, etica e approccio didattico moderno di uno sport spesso frainteso.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	L. Tramontin	3	lunedì	20.00-21.50	11 novembre fr: 110.–
Rugby: misteri storici e umoristici	Corso conferenza. La curiosa nascita del rugby, con la sua etica e il passaggio all'indietro, il rapporto con l'aristocrazia e le religioni, il mito degli All Blacks e la Haka, il collegamento con sport impensabili come l'hockey e molto altro.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Maria D'Arrigo — 076 549 95 91 — mariadarrigo.cpa@gmail.com</i>				
	L. Tramontin	3	martedì	18.00-19.50	24 settembre fr: 110.–
Scherma giapponese: introduzione	Con la pratica di quest'arte marziale, utilizzata dai Samurai, si migliora la propria condizione fisica, il proprio equilibrio e la propria concentrazione. Scopo del corso è, oltre a far conoscere l'antica disciplina giapponese del Kenjutsu, intraprendere un percorso introduttivo alla cultura giapponese. Lezioni a cadenza quindicinale. Massimo 12 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	L. Casadei	2	sabati	09.00-11.50	5 ottobre fr: 100.–
Ginnastica pre-sciistica	Preparazione in palestra, per arrivare all'appuntamento con le piste da sci in perfetta forma. Sede a Cadenazzo.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	L. Nonella	10	venerdì	12.15-13.05	27 settembre fr: 200.–
Sci di fondo classico e/o skating per principianti e avanzati	Condizione fisica specifica, conoscenza materiali e ceratura con Luigi Nonella presso il centro a Cadenazzo (19.10.2013, 09:00-16:00). Lezioni sulle piste di Campra (07.12.13 / 11.01.14 / 25.01.14, 10:00-16:00, con possibilità di noleggiare materiale). Uscita giornaliera in Valle di Goms a Oberwald (22.02.14, 07:30-19:00). Trasferte, eventuali noleggi, giornaliera e pranzi a carico dei partecipanti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	F. Lutz e D. Dassié	5	sabati	(vedi sopra)	19 ottobre fr: 350.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Spiderap RBM	 Ad alto impatto. È richiesta una buona condizione fisica. Lezione in gruppo di fitness, con un metodo di allenamento innovativo, semplice, efficace e molto divertente. Lo Spiderap si avvale di una cintura che, posizionata alla vita, collega con elastici gli arti inferiori e superiori. Spiderap RBM è una lezione di 30 minuti, con 27 programmi. Sede ad Agno. Da 8 a 12 partecipanti.				
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez62@gmail.com</i>				
	G. Leone	10 venerdì	10.30-11.00	11 ottobre	fr. 100.–
Spiderap Tono	 Lezione in gruppo di fitness, con un metodo di allenamento innovativo, semplice, efficace e molto divertente. Lo Spiderap si avvale di una cintura che, posizionata alla vita, collega con elastici gli arti inferiori e superiori. Spiderap Tono è una lezione dedicata alla tonificazione del corpo: si bruciano grassi, si aumenta la resistenza muscolare, si tonifica e modella il muscolo. Sede ad Agno. Da 8 a 12 partecipanti.				
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez62@gmail.com</i>				
	G. Leone	10 venerdì	09.30-10.20	11 ottobre	fr. 200.–
Tiro con la pistola ad aria compressa	Nel moderno poligono di tiro si impara la tecnica base per il tiro con la pistola ad aria compressa (disciplina olimpica). I partecipanti devono essere in possesso di una RC privata.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	D. Guglielmini	5 giovedì	20.00-21.50	3 ottobre	fr. 180.–
	Sono richiesti ulteriori fr. 30.– per il materiale (uso armi, munizioni, bersagli, materiale didattico). Massimo 8 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	M. Gianella	5 mercoledì	20.00-21.50	6 novembre	fr. 240.–
	Affitto materiale compreso nella tassa. Massimo 6 partecipanti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.00-19.30) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	M. Wernli e A. Promutico	5 martedì	20.00-21.50	1 ottobre	fr. 180.–
	Sono richiesti ulteriori fr. 30.– per il materiale (uso armi, munizioni, bersagli, materiale didattico). Da 8 a 12 partecipanti.				
Urban Training	Percorso vita guidato, sfruttando quello che Bodio offre (scalini, tavolini, panchine, ...). Allenamento con semplici esercizi, adatto a tutti, ma che richiede un minimo di condizione fisica.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	L. Nonella	6 sabati	10.00-11.20	14 settembre	fr. 120.–
Zumba Fitness	Fitness party ispirato a balli latino americani (salsa, merengue, cumbia e reggaeton) efficace per bruciare calorie e divertente. Ascolta la musica e lasciati andare.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	Y. Malè	10 lunedì	18.30-19.20	16 settembre	fr. 140.–
	Y. Malè	10 lunedì	20.00-20.50	16 settembre	fr. 140.–
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	S. Pellegrini	10 mercoledì	09.15-10.05	2 ottobre	fr. 140.–
	Minimo 10 partecipanti.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i>				
	Y. Malè	6 mercoledì	19.00-19.50	25 settembre	fr. 85.–
	Sede a Quartino.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>				
	M. Casella	10 giovedì	19.40-20.30	3 ottobre	fr. 140.–
	Sede a Lattecaldo.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	J. Borja	10 lunedì	10.15-11.05	7 ottobre	fr. 140.–
	Sede a Canobbio.				
Zumba Gold	Corso adatto a persone over 60 o per chi non ha mai fatto esercizio e desidera iniziare un'attività fisica. È un ottimo modo di fare fitness per tenersi in forma e attivi al ritmo della musica latino americana.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	S. Pellegrini e G. Peluso	10 sabati	09.20-10.10	28 settembre	fr. 140.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i>				
	Y. Malè	6 martedì	19.00-19.50	24 settembre	fr. 85.–
	Sede a Magadino.				
Zumba Toning	Un corso fitness che, tramite l'utilizzo degli Zumba Toning Sticks (leggeri, simili a maracas), combina esercizi mirati a scolpire il corpo e ginnastica cardio ad alta energia con movimenti Zumba ispirati alla musica latinoamericana. Possibilità di noleggiare materiale a fr. 10.–.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	S. Pellegrini e G. Peluso	10 sabati	10.40-11.30	28 settembre	fr. 140.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ATTIVITÀ PSICOFISICHE					
Ci Cung (Gi o Qi Gong)					
Apprendimento di un'antica disciplina cinese ("lavoro con l'energia", "arte dell'energia", "Yoga cinese"), che può aiutare a sostenere equilibrio e benessere psicosomatico. Oltre a respirazione e movimenti al rallentatore, si esercitano concentrazione, meditazione, rilassamento.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	C. Göke	10 venerdì	17.15-18.05	11 ottobre	fr: 170.–
	Massimo 10 partecipanti. Sede a Minusio.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	M. Bernasconi	7 mercoledì	19.30-20.20	9 ottobre	fr: 100.–
	Minimo 10 partecipanti.				
Rio Abierto					
Risvegliamo l'energia del corpo attraverso il movimento espressivo e giocoso, che si svolge in cerchio e che produce tonicità muscolare e scioltezza articolare. Sono favoriti l'armonizzazione della postura, il rilassamento dalle tensioni quotidiane, lo spazio all'espressione delle nostre emozioni, lo stare bene con se stessi e con gli altri.					
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i>				
	L. Notari	10 giovedì	20.00-20.50	26 settembre	fr: 115.–
Tai Ci Ciuan: base					
Tai Ci Ciuan: disciplina di origine cinese, tendente a sviluppare le facoltà di equilibratura psicosomatica con l'arte dei movimenti rallentati. Il corso propone l'apprendimento della prima parte della cosiddetta forma lunga dello stile Yang tradizionale, integrandovi esercizi di Ci Cung.					
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — wilmabianchi@hotmail.com</i>				
	L. Ceschi	15 giovedì	20.00-21.15	26 settembre	fr: 240.–
	Sede a Cureglia				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	M. Bernasconi	10 martedì	19.30-20.20	8 ottobre	fr: 115.–
Tai Ci Ciuan: avanzati					
Il corso propone approfondimenti del corso base.					
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	M. Bernasconi	15 lunedì	19.00-20.50	7 ottobre	fr: 345.–
Yoga: introduzione					
Si propone l'apprendimento di una disciplina che si basa su esercizi e posture di scioltezza fisica, respirazione controllata e consapevole. La parola yoga deriva dalla radice sanscrita yuj che significa unire, congiungere e concentrare. La sua pratica permette di raggiungere e mantenere la pace interiore e una buona salute psicofisica.					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	E. Salvioni	12 lunedì	18.45-20.00	23 settembre	fr: 160.–
	E. Salvioni	12 mercoledì	18.45-20.00	25 settembre	fr: 160.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	P. Schera	11 mercoledì	18.45-20.00	2 ottobre	fr: 150.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	M. Urdiales	8 lunedì	19.00-19.50	23 settembre	fr: 110.–
	Sede a Preonzo. Massimo 10 partecipanti.				
Yoga: medio-avanzati					
Si propone di intensificare l'apprendimento di una disciplina che si basa su esercizi e posture di scioltezza fisica, respirazione controllata e consapevole.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	P. Schera	11 lunedì	18.45-20.00	30 settembre	fr: 150.–
	L. Ceschi	15 giovedì	20.00-21.15	26 settembre	fr: 240.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	M. Bernasconi	10 martedì	19.30-20.20	8 ottobre	fr: 115.–
Yoga a coppie					
La pratica yoga svolta a coppie sviluppa il reciproco rispetto, il coordinamento dei movimenti e del ritmo respiratorio, la comune intesa, l'equilibrio e l'armonizzazione delle forze. Pur mantenendo invariati i benefici della pratica individuale, esercitare insieme diventa uno strumento di reciproca presenza, di condivisione e azione disinteressata in cui il dare e il ricevere si fondono nell'azione stessa. Minimo 10 partecipanti.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	P. Schera	1 sabato	09.00-12.20	5 ottobre	fr: 60.–
Yoga per ansia e stress					
Si propone l'apprendimento di tecniche respiratorie, posture (asana), esercizi di rilassamento per sciogliere le tensioni a livello psicofisico. Lo yoga costituisce un'eccellente tecnica nella gestione di ansia e stress, aiuta a mantenere un buon equilibrio psicosomatico e ad aumentare il grado di consapevolezza corporea. Il corso comprende una parte teorica e una parte pratica.					

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.20	5 ottobre	fr. 60.– Minimo 10 partecipanti.
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	P.Schera	1 sabato	14.00-17.20	9 novembre	fr. 60.– Minimo 10 partecipanti.
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — wilmabianchi@hotmail.com</i>				
	L. Ceschi	1 domenica	13.30-17.15	22 settembre	fr. 60.– Sede a Cureglia.
Yoga per articolazioni sane	Le articolazioni occupano un ruolo per l'esecuzione dei movimenti e per il benessere psico-fisico generale. Semplici esercizi svolti con un ordine energetico, accompagnati e coordinati alla respirazione consapevole, attivano i muscoli connessi ad esse permettendo al liquido sinoviale di portare lubrificazione, scioglimento e rivitalizzazione. Minimo 10 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	P.Schera	1 sabato	14.00-17.20	5 ottobre	fr. 60.–
Yoga per la colonna vertebrale	La colonna vertebrale ha un ruolo centrale per la salute fisica e per l'equilibrio. Nella seduta saranno proposti esercizi che aiutano a mantenerla sana e flessibile, facilitando lo scioglimento di tensioni dai piedi alla testa, e rafforzando i muscoli del dorso. Sincronizzando la respirazione al movimento, durante la seduta e nelle fasi di rilassamento, sarà possibile ritrovare vitalità e sollievo in tutto il corpo. Minimo 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.20	28 settembre	fr. 60.–
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.20	9 novembre	fr. 60.–
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.20	30 novembre	fr. 60.–
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.20	14 dicembre	fr. 60.–
Yoga per la colonna vertebrale e i chakra	La colonna vertebrale ha un ruolo centrale per la salute fisica e per l'equilibrio. Serie di esercizi che aiutano a mantenerla sana e flessibile, facilitando lo scioglimento delle tensioni e rafforzando i muscoli di collo, spalle e schiena. Saranno inoltre considerati i chakra (centri di energia) in relazione alla colonna vertebrale. Corso teorico e pratico. Sede a Cureglia.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — wilmabianchi@hotmail.com</i>				
	L. Ceschi	1 sabato	13.30-17.15	9 novembre	fr. 60.–
Yoga per l'insonnia	Lo yoga fornisce validi strumenti per migliorare la consapevolezza di corpo e mente e ritrovare un buon equilibrio che favorisce la salute psicosomatica. Si propongono esercizi di rilassamento, tecniche respiratorie e di semplici posture (asana) per imparare a superare l'insonnia e la stanchezza cronica dovuta ad una scarsa qualità del sonno. Corso teorico e pratico. Sede a Cureglia.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — wilmabianchi@hotmail.com</i>				
	L. Ceschi	1 sabato	13.30-17.15	28 settembre	fr. 60.–
Yoga per nuca e spalle	 Per molte persone la zona delle spalle e della nuca rappresenta un'area di tensione e affaticamento. Eserciteremo alcune sequenze di esercizi di yoga terapeutico per sciogliere e liberare la regione cervicale e la cintura scapolare e a riconoscere abitudini posturali poco favorevoli. La pratica lenta e attenta condurrà il partecipante ad aver maggior consapevolezza nel quotidiano e a utilizzare lo yoga sia come mezzo per alleggerire tensioni già presenti che come mezzo di prevenzione. Minimo 10 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	P.Schera	1 sabato	08.45-12.05	7 dicembre	fr. 60.–
Agri-Yoga a Mezzana	Ritrovare benessere psicofisico alla scoperta dell'Azienda agraria cantonale di Mezzana. Attraverso la pratica di esercizi fisici di armonizzazione della colonna vertebrale e tecniche respiratorie e di rilassamento, si offre la possibilità di prendere consapevolezza del proprio corpo, scioglierne le tensioni per ritrovare armonia e un buon equilibrio. Durante la pratica e il pranzo si potranno gustare i frutti della stagione sul posto e beneficiare della visita guidata all'Azienda. Il seminario avrà luogo con qualsiasi tempo. Massimo 12 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	E. Salvioni e D. Maffei	1 sabato	09.00-18.00	14 settembre	fr. 100.–



Informatica

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ACCESS					
Access per Windows	Si impara, con esempi concreti, a realizzare e gestire un database relazionale (schedario elettronico). Il corso prevede progettazione di un database, realtà, modello logico, modello fisico, amministrazione, tabelle, introduzione di dati, queries, maschere, reports, interfaccia con Word e Excel. È necessario avere nozioni elementari di informatica, acquisite per esempio al corso "Introduzione a Windows".				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	V. Gianascio	10 lunedì	18.00-19.50	30 settembre	fr: 310.–
CREARE SITI WEB					
Google Sites	Grazie a Google Sites, ognuno di noi può creare un sito web gratuitamente. Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di creare delle pagine web e di pubblicarle in Internet. Non è necessario avere conoscenze tecniche o di programmazione, sono però indispensabili delle conoscenze di base dell'uso del PC. Ogni partecipante è invitato a portare una memoria USB in quanto la documentazione per questo corso è in forma elettronica.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i>				
	M. Bernardazzi	5 martedì	19.00-20.50	1 ottobre	fr: 175.–
Le tecniche avanzate di HTML 5, di CSS 3 e di JavaScript 5.1	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">NUOVO</div> <div> <p>Durante il corso si approfondiscono il linguaggio HTML 5, le caratteristiche più avanzate di CSS 3 e l'uso di JavaScript 5.1, spiegando inoltre le evoluzioni e le razionalizzazioni intervenute con l'introduzione dei nuovi standard che domineranno, nel settore del Web, il prossimo decennio. Sono previste delle esercitazioni pratiche per applicare i concetti esposti. È necessario avere conoscenze dell'uso del PC, delle basi dell'HTML e dei fogli di stile (CSS), acquisite ad esempio al corso "Le basi di HTML 5 e di CSS 3".</p> </div> </div>				
Lugano 1	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	G. Valeri	10 lunedì	20.00-21.50	30 settembre	fr: 310.–
Un sito in due clic	Tramite le potenzialità contenute nei programmi Office, si apprende a creare, pubblicare e gestire un proprio sito, in modo semplice e a costi ridotti, mettendo in evidenza il suo contenuto e il suo dinamico aggiornamento. È necessario avere nozioni di Internet e di Word.				
Lugano 1	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	C. Ermanni	10 giovedì	18.00-19.50	3 ottobre	fr: 310.–
DISEGNO SU PC					
Disegno automatico (CAD) con DraftSight	Da qualche anno ha visto la luce il software di disegno automatico (CAD) DraftSight (prodotto scaricabile gratuitamente da internet) che possiede una moderna e semplice interfaccia. Il corso introduce all'uso di DraftSight descrivendo la sua personalizzazione, le varie funzioni ed il suo impiego nei diversi settori del disegno tecnico su pc. È necessario avere conoscenze dell'uso del PC e dei fondamenti del disegno geometrico fatto con squadra e compasso.				
Lugano 1	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	G. Valeri	10 martedì	20.00-21.50	1 ottobre	fr: 310.–
Disegno in 3D con SketchUp	Con il programma SketchUp (prodotto scaricabile gratuitamente da Google e dal 2012 rinominato Trimble SketchUp) è possibile modellare e disegnare qualsiasi oggetto o edificio in 3D in modo semplice e divertente. Nel corso si imparano le nozioni base per installare ed usare questo programma. Negli esercizi pratici sarà possibile creare dei propri modelli evoluti con possibilità di stamparli in 3D presso un fornitore (a pagamento). Corso adatto a tutti, dai principianti ai professionisti come architetti e ingegneri. È necessario avere nozioni elementari di informatica. Lezioni bisettimanali: martedì e giovedì.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	M. Jäger	5 lezioni	20.00-21.50	1 ottobre	fr: 175.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
EXCEL					
Excel: introduzione	Si impara, con esempi concreti, ad usare cartelle e fogli di lavoro: immissione dei dati, formattazione, impaginazione, uso di formule e funzioni, rappresentazioni grafiche. È necessario avere conoscenze basilari di Windows, acquisite per esempio al corso "Windows: introduzione al sistema operativo".				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	P.Mongillo	5 lunedì	18.00-19.50	30 settembre	fr: 175.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	A. Giovanelli	5 martedì	18.30-20.20	24 settembre	fr: 175.–
	Si lavora con Excel 2010.				
Lugano 1	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	C. Ermanni	10 martedì	18.00-19.50	1 ottobre	fr: 310.–
	Si lavora con Excel 2010.				
Excel: approfondimento	Si impara, con esempi concreti, ad ottimizzare l'utilizzo di cartelle e fogli di lavoro. Si consolidano i concetti basilari di gestione delle formule e delle funzioni e si approfondiscono gli strumenti più utili, all'insegna della velocità e dell'automazione (gestione banche dati, consolidamento dati, funzioni avanzate). È necessario avere conoscenze basilari di Excel, acquisite per esempio al corso "Excel: introduzione".				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	R.Verzasconi	10 lunedì	18.00-19.50	30 settembre	fr: 310.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	A. Giovanelli	5 martedì	18.30-20.20	5 novembre	fr: 175.–
	Si lavora con Excel 2010.				
Lugano 1	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	C. Ermanni	10 martedì	20.00-21.50	1 ottobre	fr: 310.–
	Si lavora con Excel 2010.				
FOTOGRAFIA SU PC					
Adobe Photoshop: introduzione	Vengono presentati gli strumenti di base per comprendere l'affascinante processo della post produzione. Con esempi concreti ed esercitazioni, si apprendono i rudimenti della fotografia digitale (spazio colore, formati immagine, programmi diffusi,...), la gestione del flusso di lavoro efficiente e i comandi necessari per una corretta post-produzione di base. I partecipanti sono invitati a portare il proprio PC portatile, possibilmente con Photoshop installato (CS4, CS5 o CS6) (una versione gratuita di prova, valida un mese, può essere scaricata dal sito di Adobe). Non sono necessarie conoscenze specifiche di Adobe Photoshop, ma è indispensabile una certa dimestichezza con l'utilizzo del PC. Lezioni bisettimanali: lunedì e giovedì.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	A. Canepa	5 lezioni	20.00-21.50	2 ottobre	fr: 175.–
Fotoritocco con Photoshop: introduzione	Alla fine del corso i partecipanti sono in grado di eseguire le normali operazioni di ritocco delle immagini (inquadratura, istogramma, colori e tonalità, dominanti, strumenti, maschere, selezioni complesse, livelli, modi di fusione, stili, ...). Non è necessario avere conoscenze specifiche di Adobe Photoshop, ma è indispensabile una certa dimestichezza con l'utilizzo del PC. I partecipanti sono invitati a portare il proprio PC portatile, possibilmente con Photoshop (CS2, CS3, CS4, CS5 o CS6) installato (una versione gratuita di prova, valida un mese, può essere scaricata dal sito di Adobe). Lezioni bisettimanali: lunedì e giovedì.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i>				
	A. Ferrari	10 lezioni	20.00-21.50	4 novembre	fr: 310.–
	Per altri corsi di fotografia si veda a pagina 61.				
INFORMATICA GENERALE					
Informatica over 60: partenza!	Riservato agli ultrasessantenni che non hanno nessuna esperienza con il computer ma sono intenzionati a rompere il ghiaccio. Approccio soft all'informatica e a un uso pratico del PC. Rassegna delle funzioni di base per accedere e usare i programmi più interessanti, utili e divertenti. Uno sguardo alla rete (internet), alle possibilità di consultazione e ai servizi online offerti (informazioni di ogni genere, giornali, programmi radiofonici, shopping, ...). Computer, giochi, musica, fotografia, film, gastronomia, astronomia, viaggi e quant'altro. Un'occasione per affrontare in modo divertente e attivo una realtà che non si può ignorare.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	S.Montanaro	5 mercoledì	15.00-16.50	2 ottobre	fr: 175.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Informatica over 60: avanti!	Riservato agli ultrasessantenni che hanno seguito il corso "Informatica over 60: partenza!" (o con conoscenze elementari dell'informatica) e vogliono chiarire e approfondire i temi più diffusi dell'informatica. Aspetti fondamentali del sistema operativo Windows: gestione di testi (scrittura di documenti e lettere); trattamento di immagini (classificazione e correzione di fotografie); chiarimenti sull'utilizzo di internet (servizi e scaricamento di documento, musica, immagini, ecc.). Possibilità di suggerire temi specifici da trattare durante il corso.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	S. Montanaro	5 mercoledì	17.00-18.50	2 ottobre	fr: 175.–
	S. Montanaro	5 mercoledì	19.00-20.50	2 ottobre	fr: 175.–
Uso del PC: introduzione	Si apprendono le conoscenze per un corretto uso del PC senza averne "paura". Accendere e spegnere il PC correttamente, uso del mouse, manipolazione delle finestre, creare, copiare, spostare, stampare e archiviare documenti. Ogni partecipante è invitato a portare una memoria USB in quanto la documentazione per questo corso è in forma elettronica. Sede a Giornico.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	M. Bernardazzi	5 mercoledì	19.00-20.50	2 ottobre	fr: 175.–
Uso del PC: un passo in più	Si apprende a creare, modificare e impaginare semplici lettere (con Word) e a realizzare fogli di calcolo elettronico, tabelle e grafici (con Excel). È necessario avere conoscenze di base dell'uso del PC (ma non di Word e Excel), acquisite per esempio al corso "Uso del PC: introduzione". Ogni partecipante è invitato a portare una memoria USB in quanto la documentazione per questo corso è in forma elettronica. Sede a Giornico.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	M. Bernardazzi	5 mercoledì	19.00-20.50	20 novembre	fr: 175.–
Uso del PC e degli applicativi: approfondimento	Si approfondisce la gestione del sistema operativo Windows e l'utilizzo di Word e Excel. Si apprende a creare, modificare e impaginare testi, dai più semplici ai più complessi (con Word) e a realizzare fogli di calcolo elettronico, tabelle, grafici e a gestire dati (con Excel). È necessario avere conoscenze di base dell'uso del PC, di Word e di Excel, acquisite per esempio al corso "Windows: introduzione al sistema operativo".				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	O. Gennari	10 giovedì	20.00-21.50	3 ottobre	fr: 310.–
INTERNET					
eBook, libri e lettori di libri elettronici	Il corso fornisce dapprima informazioni di base sui libri elettronici e sugli apparecchi di lettura per poi trattare i seguenti aspetti: i tipi di file e la compatibilità; la reperibilità dei libri elettronici, la costruzione e la gestione; i prestiti; le biblioteche virtuali di condivisione; lo scaricamento e la catalogazione. È necessario avere conoscenze di base dell'uso del PC. I partecipanti sono invitati a portare il proprio pc portatile.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i>				
	G. Filliger	3 lunedì	20.00-21.50	4 novembre	fr: 105.–
Facebook e i social network	Al momento attuale Facebook (FB) è l'applicazione web più utilizzata ed il sito più cliccato al mondo dopo Google. La società FB in questo momento sta potenziando i suoi strumenti (ad esempio ha aggiunto la possibilità di videochiamare), quindi sta diventando sempre più un applicativo web in grado di contenere i costi e agevolare le comunicazioni. Che sia per lavoro, per incontrare nuove persone o per comunicare con i parenti lontani, FB permette di chattare, inviare messaggi in modo sicuro, condividere video o foto, invitare amici ad eventi e molto altro ancora. Il corso tratta anche la tutela della privacy come metodica fondamentale nell'uso di questo strumento e di internet.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	S. Campoccia	3 mercoledì	20.00-21.50	6 novembre	fr: 105.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	S. Campoccia	3 mercoledì	20.00-21.50	27 novembre	fr: 105.–
Lugano 1	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	S. Campoccia	3 mercoledì	20.00-21.50	9 ottobre	fr: 105.–
MAC					
Mac (Apple): introduzione	Il corso è dedicato a chi sta realizzando o ha appena realizzato un passaggio a Mac (Apple) e vuole familiarizzare con questo sistema operativo. Durante il corso si apprenderà a usare OS X, il sistema operativo che equipaggia tutti i Mac, dai portatili ai sistemi Desktop.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	O. Gennari	10 martedì	20.00-21.50	1 ottobre	fr: 310.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
OFFICE					
Office 2010: di tutto un po'	Interessante proposta e ottimo seguito di corsi che introducono all'ambiente Windows. È riservato a chi desidera avere dimestichezza nell'utilizzo generico e quotidiano di programmi di ordine pratico come ad esempio quelli contenuti nel pacchetto Office 2010. Con l'aiuto di esempi concreti, il partecipante è introdotto all'uso del programma Word (elaborazione e impaginazione di un testo), a Excel (tabelle, calcoli, gestione di elenchi) e a Power Point (grafica di presentazione, album fotografici).				
Lugano 1	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	C. Ermanni	10 giovedì	20.00-21.50	3 ottobre	fr: 310.–
OpenOffice: Word processing, foglio elettronico, presentazioni	OpenOffice è una suite per ufficio libera (gratuita). Essa è disponibile per PC, notebook e Macintosh, e per ogni sistema operativo (MS-Windows, MacOS, Linux, Solaris). La struttura è simile a quella MS-Office, ma presenta alcune differenze, più "leggerezza" e talvolta maggiori funzionalità. Nel corso si prenderanno in esame i moduli Writer (scrittura), Calc (foglio elettronico), Impress (presentazioni), Draw (disegno) e Math (stesura di formule) e si apprenderà in tal modo tutta la funzionalità e la potenza di OpenOffice. È necessario avere conoscenze di base dell'uso del PC.				
Lugano 1	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	G. Valeri	10 mercoledì	20.00-21.50	2 ottobre	fr: 310.–
WINDOWS					
Windows: introduzione al sistema operativo	Windows (Microsoft), con le applicazioni Office, offre grandi possibilità sia nell'ambito privato sia in quello commerciale. Si esaminano le caratteristiche basilari di un personal computer e del sistema operativo Windows. Si procede a facili applicazioni nel campo dell'elaborazione testi, dei fogli elettronici, di presentazioni multimediali e della posta elettronica. Non sono necessarie conoscenze preliminari.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	O. Gennari	10 mercoledì	20.00-21.50	2 ottobre	fr: 310.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	A. Giovanelli	5 giovedì	18.30-20.20	26 settembre	fr: 175.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	P. Ferlito	10 mercoledì	20.00-21.50	2 ottobre	fr: 310.–
WORD					
Word 2010: introduzione	Conoscenza della nuova interfaccia grafica di Word 2010. Si impara, con esempi concreti, ad usare l'elaboratore testi in maniera basilare all'insegna di un utilizzo facile e intuitivo. Gestione del testo, formattazione, impaginazione, stampa finale, prendendo spunti da documenti utilizzati nelle attività quotidiane. È necessario avere conoscenze basilari di Windows, acquisite per esempio al corso "Windows: introduzione al sistema operativo".				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	A. Giovanelli	5 mercoledì	18.30-20.20	25 settembre	fr: 175.–
Word 2010: approfondimento	Per tutti coloro che desiderano risparmiare tempo nella gestione quotidiana di Word 2010. Si impara ad automatizzare l'utilizzo della nuova versione di Word: gestione di documenti di grandi dimensioni, formattazione automatica, impaginazione differenziata, stampa unione, integrazione di oggetti grafici e tabelle. È necessario avere nozioni basilari di Word, acquisite per esempio al corso "Word 2010: introduzione".				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	A. Giovanelli	5 lunedì	18.30-20.20	4 novembre	fr: 175.–

Per i corsi di contabilità su Banana 7.0 si veda a pagina 24.

Per i corsi sulle nuove tecnologie si veda a pagina 35.



Arte e artigianato

È possibile visionare le realizzazioni proposte in alcuni corsi, collegandosi al sito www.ti.ch/cpa

 Speciale Natale

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ARTI FIGURATIVE					
Acquerello	Studio della tecnica dell'acquerello nei suoi molteplici aspetti, nel pieno rispetto dell'individualità dei singoli partecipanti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez62@gmail.com</i>				
	A. Gabrielli	8 lunedì	09.00-11.00	30 settembre	fr: 165.–
	A. Gabrielli	8 martedì	13.45-15.45	1 ottobre	fr: 165.–
Argilla o cera: modellaggio	Per principianti e avanzati. Creazione di arte figurativa, realizzazione di sculture e bassorilievi. Sede a Malvaglia. Costo per il materiale da fr: 20.– a fr: 50.– a dipendenza di quanto si realizza.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i>				
	A. Monteggia	8 lunedì	20.00-22.30	23 settembre	fr: 215.–
Argilla: figure moderne e astratte		Si estraggono e si modellano figure moderne astratte (uomo, donna, animali...), partendo da un pezzo di creta e utilizzando tre diversi metodi. Una lezione per modellare e una lezione per l'applicazione dello smalto. Più fr: 100.– per il materiale di base e la cottura. Massimo 7 partecipanti. Sabato 9 novembre dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 16.00, sabato 16 novembre dalle 9.00 alle 12.00.			
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	L. Eidenbenz	2 sabati	(vedi sopra)	9 novembre	fr: 135.–
Argilla: modellaggio	Per principianti e avanzati. Si crea una scultura personalizzata. Sede presso l'atelier della docente a Fosano. Più fr: 50.– per il materiale di base e la cottura. Massimo 8 partecipanti.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i>				
	T. Gottraux	6 venerdì	14.00-16.00	20 settembre	fr: 165.–
Bronzo: sculture	Si crea una scultura in bronzo, utilizzando la tecnica della fusione in sabbia. Sede presso l'atelier della docente ad Agno. Più fr: 100.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez62@gmail.com</i>				
	T. Praxmarer	5 mercoledì	19.30-22.30	2 ottobre	fr: 165.–
Calligrafia	Per principianti e per chi ha già delle basi in questa disciplina. Ci si avvicina all'arte della scrittura con il pennino, esplorando forme e caratteri. Più circa fr: 35.– per il materiale.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	O. Galli	8 lunedì	20.00-22.00	30 settembre	fr: 165.–
Ceramica: "totem"		Si realizzano totem decorativi, utilizzabili anche come porta foto. Più fr: 100.– per il materiale di base e la cottura. Più fr: 12.– (h 43 cm) o fr: 50.– (h 105 cm) per la struttura in acciaio.			
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	L. Eidenbenz	2 sabati	(vedi sotto)	21 settembre	fr: 110.–
	Sabato 21 settembre dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 16.00, sabato 28 settembre dalle 9.00 alle 12.00.				
	L. Eidenbenz	2 sabati	(vedi sotto)	5 ottobre	fr: 110.–
	Sabato 5 ottobre dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 16.00, sabato 12 ottobre dalle 9.00 alle 12.00.				
Ceramica: modellaggio		Per principianti e avanzati. Si realizzano, in diverse argille, con le varie tecniche di modellaggio e di decorazione: scatole per biscotti, lumini, ciotole e altro per abbellire la casa nel periodo natalizio. Più fr: 70.– per il materiale di base e le cotture.			
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez62@gmail.com</i>				
	B. Jaccard	5 lunedì	20.00-22.30	4 novembre	fr: 135.–
Ceramica: oriente a tavola		Per principianti e avanzati. Modellando l'argilla a mano, si realizzano una fontana da tavolo funzionante e un servizio da sushi composto da due piatti e due piattini. Inoltre si crea una ciotola per il riso con foro per bacchette passando a turno al tornio. Il tutto viene smaltato di nero/blu. Sede presso l'atelier dei docenti a Sementina. Più fr: 115.– per il materiale di base e la cottura.			
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	C. Sartori e M. Tulli	6 mercoledì	20.00-22.00	2 ottobre	fr: 135.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Ceramica: Raku	Si realizzano alcuni oggetti (piatto, vaso, scatola, ciotola, ...) con diverse tecniche di modellaggio. I pezzi realizzati vengono smaltati. Si assiste alla cottura Raku e all'apertura del forno a 1000 gradi. Sede presso l'atelier della docente a Cresciano. Più fr. 70.- per il materiale di base e la cottura. Massimo 6 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	S.Taminelli	3 lunedì	14.00-16.30	30 settembre	fr. 150.-
	Lunedì 30 settembre, 14 e 21 ottobre.				
	S.Taminelli	3 martedì	14.00-16.30	1 ottobre	fr. 150.-
	Martedì 1, 15 e 22 ottobre.				
Ceramica: tazze	Per principianti e avanzati. Si realizzano delle tazze con le diverse tecniche del modellaggio e iniziazione al tornio. Smalto e cottura in un forno speciale. Più fr. 70.- per il materiale di base e le cotture. Massimo 6 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	A.Tomano	8 lunedì	18.00-20.00	30 settembre	fr. 250.-
Ceramica: vassoio, piatto e ciotole		Per principianti e avanzati. Si realizzano un piatto, un vassoio e delle ciotole con le diverse tecniche del modellaggio e iniziazione al tornio. Smalto e cottura in un forno speciale. Più fr. 80.- per il materiale di base e le cotture. Massimo 6 partecipanti.			
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	A.Tomano	8 sabati	9.00-11.30	28 settembre	fr. 295.-
Disegno a matita: metodo Betty Edwards	Per principianti e avanzati. Il corso, ispirato al metodo Betty Edwards, propone esercizi guidati per lo sviluppo e il miglioramento dell'osservazione e delle basi del disegno con tecnica a matita. Chi ha già partecipato a questo corso avrà la possibilità di approfondire e svolgere esercizi guidati su temi a propria scelta, il docente li seguirà dando loro suggerimenti personalizzati.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	S.Steib	10 lunedì	20.00-22.00	30 settembre	fr. 195.-
Disegno e pittura	Per principianti e avanzati. Si sviluppano varie tecniche di rappresentazione: disegno a matita sanguigna e carboncino; acquerello, olio, tempera, acrilico, pastello e altre.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — mfossati@bluewin.ch</i>				
	M.Fossati	10 lunedì	14.00-16.00	23 settembre	fr. 195.-
	Più fr. 10.- per il materiale.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	M.Benedetto	10 martedì	20.00-22.00	8 ottobre	fr. 195.-
Disegno e/o pittura: al mare		Iscrizioni entro il 30 agosto 2013. Per principianti e avanzati con una base di disegno. Esercitazione dell'interpretazione personale del paesaggio usando la tecnica che si preferisce (matita, acquerello, olio o acrilico). Più fr. 88.- per la trasferta in pullman gran turismo. Più euro 50.- al giorno per il soggiorno presso l'hotel Giardino al mare (3 stelle) a Sestri Levante in camera doppia o singola con pensione completa. Il costo della trasferta ed eventuali accenti per l'albergo verranno incassati durante un incontro conoscitivo. Il corso si svolge da venerdì 20 settembre a domenica 22 settembre a Sestri Levante (Liguria).			
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	F.Günther-Quezada	2 giorni	8 ore lezione	20 settembre	fr. 115.-
Figura con modello/a	Per principianti e avanzati. Si studia la figura umana esplorando varie tecniche.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	E.Borradori	10 giovedì	18.30-20.30	19 settembre	fr. 260.-
Icone 1	Per principianti. Si realizza un'icona secondo le tecniche tradizionali. Chi volesse iniziare questa tecnica deve calcolare che per finire un'icona semplice occorrono almeno 4 corsi. Più circa fr. 80.- per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	A.Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	17 settembre	fr. 80.-
	A.Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	15 ottobre	fr. 80.-
	A.Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	19 novembre	fr. 80.-
	A.Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	10 dicembre	fr. 80.-
Icone 2	Per avanzati. Si realizza un'icona secondo le tecniche tradizionali. Per finire un'icona semplice occorrono almeno 4 corsi. Più circa fr. 80.- per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	A.Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	24 settembre	fr. 80.-
	A.Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	22 ottobre	fr. 80.-
	A.Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	26 novembre	fr. 80.-

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Mosaico	Si lavora con piastrelle e tasselli a scelta. Ogni partecipante potrà realizzare l'oggetto che desidera, per esempio un tavolino, un vassoio, un murale, uno specchio. Sede presso l'atelier della docente. Costo del materiale da fr. 20.– a fr. 80.– a dipendenza di ciò che si realizza.				
Pura	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez62@gmail.com</i>				
	A. Jacqueroud	6 lunedì	20.00-22.30	7 ottobre	fr. 175.–
Pittura	Per principianti e avanzati.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i>				
	A. Monteggia	8 mercoledì	20.00-22.30	25 settembre	fr. 215.–
	Si approfondiscono, a scelta, la pittura a olio, l'acquerello e l'acrilico. Sede a Malvaglia.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	E. Borradori	10 lunedì	18.00-20.00	16 settembre	fr. 195.–
	Si approfondisce la pittura acrilica.				
	F. Günther-Quezada	10 mercoledì	17.15-19.15	2 ottobre	fr. 195.–
	È necessaria una base di disegno. Si approfondiscono, a scelta, la pittura a olio e/o acrilica.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	J. Aszalos	10 martedì	19.00-21.00	24 settembre	fr. 195.–
	Si sviluppano varie tecniche di rappresentazione: acquerello, olio, tempera, acrilico, pastello e altre.				
Pittura a olio	Per principianti e avanzati. Si lavora alle tecniche classiche della pittura da cavalletto.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	C. Girelli	5 martedì	14.00-16.30	24 settembre	fr. 200.–
	Sede presso l'atelier della docente a Camorino. Massimo 6 partecipanti.				
	C. Girelli	5 martedì	14.00-16.30	12 novembre	fr. 200.–
	Sede presso l'atelier della docente a Camorino. Massimo 6 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	C. Girelli	8 giovedì	20.00-22.30	3 ottobre	fr. 195.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	F. Günther-Quezada	10 mercoledì	19.20-21.20	2 ottobre	fr. 195.–
	È necessaria una base di disegno. Teoria e pratica della tecnica di pittura ad olio. Libera scelta dalla classicità all'astratto, passando per l'impressionismo, l'espressionismo, ...				
Pittura su porcellana	Per principianti e avanzati. Tecniche di base; colorazione con pennello, tamponato e oro. Sede presso l'atelier della docente a Bedano. Massimo 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	M. Zambelli	10 lunedì	20.00-22.00	30 settembre	fr. 245.–
	M. Zambelli	10 martedì	20.00-22.00	1 ottobre	fr. 245.–
Ritratto a carattere umoristico: week-end intensivo	 Durante il corso si apprendono le nozioni di base sulla differenza tra ritratto classico e ritratto umoristico, per poi passare a conoscere come variano i diversi elementi del viso, l'esagerazione di questi e le proporzioni tra loro. Sono previste delle esercitazioni pratiche sulla base di un soggetto di propria preferenza. A questo scopo i partecipanti sono invitati a portare al corso fotografie di famigliari, amici o personaggi pubblici da mettere in caricatura. Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti. Sabato 9 novembre e domenica 10 novembre.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	H. Murati-Von Allmen	2 lezioni	09.30-17.00	9 novembre	fr. 150.–
Ritratto con modella	Per principianti e avanzati. Si esplora il volto della figura umana, studiando diverse tecniche: chiaroscuro con matita, carboncino, sanguigna, pastelli, neocolor, acquerello, ... Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	F. Günther-Quezada	10 martedì	18.20-20.20	1 ottobre	fr. 230.–
Tecnica mista: sculture	 Si impara a creare una scultura, dalla progettazione alla realizzazione, con materiali inusuali (es. filo di ferro, carta pesta, tessuto, gesso, sagex, legno) sviluppando la propria fantasia e creatività. Sede presso l'atelier della docente ad Agno. Più fr. 50.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez62@gmail.com</i>				
	T. Praxmarer	5 mercoledì	09.00-12.00	9 ottobre	fr. 165.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Trompe l'oeil	Si impara la tecnica del "trompe l'oeil" ovvero l'arte murale che inganna l'occhio. Si può realizzare, per esempio da applicare sul muro di casa, una finestra con vista sul paesaggio, una nicchia con un vaso cinese o un gatto, un oblò con vista delle nuvole. Sede presso l'atelier della docente ad Agno. Più fr. 100.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez62@gmail.com</i> T. Praxmarer 5 martedì 14.00-17.00 5 novembre fr. 165.–				
CASA, GIARDINO, MANUTENZIONE					
Bonsai	Si impara a creare dei bonsai con la tecnica giapponese della coltivazione. Il corso permette di ottenere e mantenere alcune piante. Massimo 7 partecipanti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez62@gmail.com</i> J. Jaccard 4 giovedì 20.00-22.30 3 ottobre fr. 150.–				
Compostaggio	Corso teorico. Perché compostaggio? Che cos'è il composto? Chi lo produce? Cosa usare per un buon composto e come procedere? Qual'è il composto ideale per il mio caso specifico? Sistemi e vantaggi delle varie tecniche.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i> E. Mena 2 martedì 20.00-22.00 5 novembre fr. 65.–				
Frutti a bacche: l'arte di coltivarli	Corso teorico. Oltre alle varie specie di frutti a bacche (lampone, mirtillo americano, mora, ribes,...) vengono proposte le diverse tecniche e modalità di coltivazione specifiche, le principali malattie e le misure per riconoscerle e combatterle.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i> T. Pedrinis 2 martedì 20.00-22.00 19 novembre fr. 65.–				
Giardino: Feng Shui	Durante il corso saranno forniti preziosi consigli per la creazione di un nuovo giardino o la riorganizzazione di uno già esistente, con lo scopo di creare un flusso positivo di energia, obiettivo alla base della filosofia Feng Shui.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> E. Zocatelli Hashimoto 2 giovedì 20.00-22.00 3 ottobre fr. 65.–				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i> E. Zocatelli Hashimoto 1 sabato 09.00-13.00 19 ottobre fr. 65.–				
Giardino: lavori autunnali	Si effettuano diverse attività pratiche per preparare il proprio giardino alla stagione fredda. Seconda parte in marzo 2014. Sede a Banco presso l'ex segheria.				
Pura	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez62@gmail.com</i> A. Paratore 1 sabato 09.00-12.00 9 novembre fr. 40.–				
Giardino: progettare e disegnare il proprio spazio verde	Dopo un'introduzione teorica sui diversi tipi di giardino, verranno spiegate le tecniche di progettazione attraverso delle esercitazioni pratiche, per poi passare alla concezione e alla realizzazione su carta del proprio progetto di giardino o spazio verde. Massimo 7 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i> A. Benvenega 6 mercoledì 20.00-22.00 2 ottobre fr. 175.–				
Lastricato: al parco botanico delle Isole di Brissago	Oltre al corso, che comprende la preparazione, la corretta lavorazione e la posa di un nuovo lastricato su di una precisa superficie assegnata, e dove si mostrano pure alcune modalità per l'esecuzione di piccole riparazioni su superfici pre-esistenti, ci sarà l'occasione per una visita guidata a questa bella isola. Più fr. 140.– per l'attrezzatura individuale e per il materiale di consumo a disposizione di ogni corsista. È previsto il trasporto gratuito, via lago, con il battello di servizio (da Porto Ronco). Venerdì 6 settembre dalle 20.00 alle 22.00 teoria a Castione e sabato 7, 14 e 21 settembre dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 16.30 pratica alle isole.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> E. Verdi 4 lezioni (vedi sopra) 6 settembre fr. 195.–				
Meccanica della bicicletta	In un'ottica di sicurezza stradale: introduzione pratica alla manutenzione della bicicletta. Il cambio della camera d'aria, la regolazione di freni e sellino, pulizia,...				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> C. Brenni 1 sabato 09.00-12.00 19 ottobre fr. 55.–				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> C. Brenni 1 sabato 09.00-12.00 12 ottobre fr. 55.–				
Muri in sasso 1	Attività pratica svolta in un laboratorio annesso a una cava. Dopo l'introduzione teorica si continua con i lavori pratici, quali la tecnica di taglio e la messa in opera del pietrame lavorato. Si daranno indicazioni storiche e culturali, con visita guidata a luoghi dove è ancora ben visibile l'utilizzazione della pietra naturale. Sarà distribuito un dossier elaborato. Più fr. 90.– per l'attrezzatura				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	individuale e per il materiale di consumo a disposizione di ogni corsista. Venerdì 4 ottobre dalle 20.00 alle 22.00 teoria a Castione e sabato 5, 12 e 19 ottobre dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 16.30 pratica a Riveo e in altra sede da definire.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	E.Verdi	4 lezioni	(vedi sopra)	4 ottobre	fr. 195.–
Muri in sasso 2	È auspicabile aver partecipato al corso "Muri in sasso 1". Attività pratica di esercitazione in luoghi di pubblica utilità (ricostruzione e ripristino di brevi tratti di sentiero montano, di spazi ricreativi, ecc.) dove i lavori vengono eseguiti esercitando e perfezionando quanto appreso nel corso "Muri in sasso 1". Viene distribuito un dossier elaborato. Più fr. 90.– per l'attrezzatura individuale e per il materiale di consumo a disposizione di ogni corsista. Venerdì 8 novembre dalle 20.00 alle 22.00 teoria a Castione e sabato 9, 16 e 23 novembre dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 16.30 pratica a Riveo e in altra sede da definire.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	E.Verdi	4 lezioni	(vedi sopra)	8 novembre	fr. 195.–
Oli essenziali e EM microrganismi effettivi	Ricette facili, naturali, sicure e non inquinanti per le pulizie di casa. Più fr. 20.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	G. Campana	1 lunedì	19.00-21.00	23 settembre	fr. 40.–
Orchidee: consigli e cura	Si crea una composizione in vaso con terra. Vengono inoltre dati preziosi consigli per la cura di diversi tipi di orchidee. Sede presso l'atelier della docente a Vezia. Più circa fr. 40.– per il materiale.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	A. Grano e C. Schenk	1 martedì	19.30-21.30	1 ottobre	fr. 45.–
Potatura	Potatura di alberi da frutta, arbusti, vite, piante da fiore (rose, ortensie, ...)				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — agnesemaffioletti@bluewin.ch</i>				
	C. Buletti	4 mercoledì	(vedi sotto)	27 novembre	fr. 110.–
	3 mercoledì dalle 13.30 alle 16.00 pratica e 1 mercoledì dalle 17.00 alle 19.00 teoria.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	C. Buletti	2 lezioni	(vedi sotto)	23 novembre	fr. 100.–
	Sabato 23 novembre dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 17.00 pratica, lunedì 25 novembre dalle 20.00 alle 22.00 teoria.				
Potatura alberi fruttiferi e piccoli frutti	Potatura di formazione e di produzione per le diverse specie frutticole.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i>				
	A. Sassella	2 lezioni	(vedi sotto)	29 novembre	fr. 110.–
	Venerdì 29 novembre dalle 19.30 alle 22.00 teoria e sabato 30 novembre dalle 8.30 alle 16.30 pratica a Camignolo ed Origgio.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 (ore serali) — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i>				
	M. Regazzi	2 lezioni	(vedi sotto)	10 gennaio	fr. 110.–
	Venerdì 10 gennaio dalle 19.30 alle 22.00 teoria e sabato 11 gennaio dalle 8.30 alle 16.30 pratica.				
Saldatura	Conoscenze di base della saldatura ad arco elettrico e a filo continuo MAG. Acquisizione della padronanza pratica. Impiego dei materiali e della corretta tecnica d'esecuzione. Sede presso il Centro professionale SSIC. Più circa fr. 140.– per il materiale. Giovedì 14 novembre dalle 19.30 alle 22.00, sabato 16 e 23 novembre dalle 8.30 alle 11.30 e dalle 13.30 alle 16.30.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 (ore serali) — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i>				
	F. Domenici	3 lezioni	(vedi sopra)	14 novembre	fr. 180.–
DECORAZIONI E PERSONAGGI					
Albero con paesaggio invernale		Si realizza un albero (h 1 m circa) in tessuto di feltro con applicazioni a mano. Più circa fr. 40.– per il materiale. Lezioni quindicinali: sabato 14 settembre dalle 9.00 alle 17.00 e sabato 28 settembre dalle 14.00 alle 17.00.			
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	M. Zampini	2 sabati	(vedi sopra)	14 settembre	fr. 125.–
Albero di Natale e calendario dell'Avvento		Creazione di un albero di Natale con liste di legno riciclate, sbiancate e inchiodate (h 1 m circa). Utilizzabile prima come calendario dell'Avvento con piccoli ritocchi che i partecipanti realizzeranno a casa grazie alle spiegazioni della docente. Sede presso l'atelier della docente a Vezia. Più fr. 40.– per il materiale.			
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	A. Grano e C. Schenk	1 mercoledì	19.30-21.30	27 novembre	fr. 45.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Angelo "Trilly"	 Si realizza un grazioso angelo portafortuna in stoffa (h 70 cm circa), da posare seduto e rifinito nei minimi dettagli. Sede presso l'atelier della docente a Chiasso. Più circa fr: 60.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>				
	L. Galante	1 sabato	09.00-16.00	19 ottobre	fr: 80.–
Babbo Natale	  Si realizza, in stoffa, un Babbo Natale seduto (h 60 cm circa). Più circa fr: 30.– per il materiale.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	M. Zampini	1 sabato	08.30-17.30	9 novembre	fr: 100.–
Composizioni floreali: arrangiamenti natalizi	 Si realizza un centro tavola per le festività natalizie con fiori recisi e candela. Sede presso l'atelier della docente a Vezia. Più circa fr: 40.– per il materiale.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	A. Grano e C. Schenk	1 martedì	19.30-21.30	17 dicembre	fr: 45.–
	Effetto "elegante" con colori base rosso, verde e candela rossa.				
	A. Grano e C. Schenk	1 giovedì	19.30-21.30	19 dicembre	fr: 45.–
	Utilizzo di materiale "naturale", con colori di base verde, beige e candela beige (o bianca).				
Composizioni floreali: per l'esterno	Si realizza una composizione floreale per l'esterno dentro un cestino con piantine annuali e con decorazioni. Sede presso l'atelier della docente a Vezia. Più fr: 40.– per il materiale.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	A. Grano e C. Schenk	1 martedì	19.30-21.30	15 ottobre	fr: 45.–
Alci natalizie	  Si eseguono due simpatiche alci interamente a mano. Più circa fr: 15.– per il materiale.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	M. Zampini	1 sabato	13.30-17.30	19 ottobre	fr: 55.–
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — agnesemaffioletti@bluewin.ch</i>				
	C. Crivelli Pinotti	1 sabato	13.30-17.30	7 dicembre	fr: 55.–
Ghirlanda con Babbo Natale e alci	  Si realizza dapprima una ghirlanda (verticale) da appendere con Babbo Natale e due alci in feltro sintetico, per poi passare con il materiale rimanente alla creazione di piccoli addobbi natalizi. Più circa fr: 30.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	E. Pasinelli	3 martedì	20.00-22.00	8 ottobre	fr: 95.–
Gufo fermaporta	Si realizza un simpatico gufo utilizzando vecchi mantelli, pantaloni e giacche.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	M. Zampini	2 giovedì	19.30-22.00	3 ottobre	fr: 75.–
Ikebana	L'ikebana è l'arte giapponese della disposizione dei fiori recisi. Si apprenderanno le basi di questa arte tipica del paese del Sol Levante e si proverà con mano la creazione di una composizione floreale. Più circa fr: 40.– per il materiale.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	E. Zocatelli Hashimoto	6 martedì	19.00-21.00	15 ottobre	fr: 135.–
ESTETICA					
Acconciature pratiche d'effetto	Per persone con i capelli medio-lunghi. Si realizzano dapprima acconciature semplici ma d'effetto per ogni giorno o per un'occasione speciale, per poi valorizzarle attraverso la creazione di un fiore. Vengono inoltre prodotti balsami per capelli usando ingredienti naturali. Più fr: 10.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	B. Schenk	2 martedì	19.00-22.00	1 ottobre	fr: 120.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i>				
	B. Schenk	2 giovedì	19.00-22.00	7 novembre	fr: 120.–
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>				
	B. Schenk	2 martedì	13.30-16.30	22 ottobre	fr: 120.–
Ayurveda: per la depurazione	Un'alimentazione povera di nutrienti, l'inquinamento e lo stress appesantiscono corpo e mente. Ai cambi di stagione e in caso di sintomi da pesantezza e da fatica bisogna dare al corpo la possibilità di espellere Ama (tossine fisiche e mentali). L'Ayurveda propone metodi naturali come il Panchakarma, la dieta anti-Ama, cibi e rimedi sattvici (puri), per ripulire l'organismo prevenendo irregolarità digestive e intestinali, fatica e sovrappeso.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	G. Camagni-Poletti	2 sabati	08.30-12.30	28 settembre	fr: 100.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Ayurveda: per rigenerare corpo, mente e spirito	 L'Ayurveda, antica medicina indiana, considera corpo, mente e spirito come un tutt'uno. L'energia e la forza si ottengono con una routine quotidiana che preveda una corretta alimentazione, respirazione e pratiche fisiche e mentali adatte alla propria costituzione energetica (Vata, Pitta, Kapha). Tecniche ayurvediche per recuperare energia in ogni momento della giornata.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> G. Camagni-Poletti	2 sabati	14.00-18.00	28 settembre	fr: 100.–
Ayurveda: scienza dell'equilibrio	L'antica disciplina indiana aiuta a ritrovare l'armonia tra corpo e mente mediante l'equilibrio dei 3 Dosha (bio-energie) che ogni persona riceve alla nascita. La salute è il risultato di uno stile di vita sano: regole alimentari, auto-massaggio, supplementi erboristici, attività fisica e sensoriale, personalizzati a seconda dei singoli temperamenti. Consigli per gestire lo stress (Vata), prevenire l'acidità (Pitta), ridurre il sovrappeso (Kapha). Più circa fr: 20.– per il pranzo in comune.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i> G. Camagni-Poletti	1 domenica	08.30-16.30	6 ottobre	fr: 100.–
Ayurveda: trattamenti di bellezza	Un corso aperto a tutti coloro che desiderano prendersi cura, naturalmente, del benessere di viso e occhi, attraverso la preparazione di antiche ricette a base di polveri, oli, erbe e fiori, in accordo con la propria costituzione individuale. Dopo un'introduzione teorica, si procederà alla preparazione e all'applicazione del proprio "Ubtan" (polveri per detergere la pelle) e della propria maschera per il viso, per poi passare a un massaggio ayurvedico del viso con uno speciale olio rigenerante. Più fr: 20.– per il materiale.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i> L. Stranges	2 lezioni	(vedi sotto)	8 novembre	fr: 100.–
	Venerdì 8 novembre dalle 20.00 alle 22.00 e sabato 9 novembre dalle 9.00 alle 17.30.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> L. Stranges	2 lezioni	(vedi sotto)	25 ottobre	fr: 100.–
	Venerdì 25 ottobre dalle 20.00 alle 22.00 e sabato 26 ottobre dalle 9.00 alle 17.30.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i> L. Stranges	2 lezioni	(vedi sotto)	22 novembre	fr: 100.–
	Venerdì 22 novembre dalle 20.00 alle 22.00 e sabato 23 novembre dalle 9.00 alle 17.30.				
Cura del piede	Corso pratico. Dopo un'introduzione teorica per conoscere le tecniche di base e l'utilizzo di prodotti specifici, si applicheranno sui propri piedi sani, le tecniche per averne una corretta cura: taglio delle unghie, limatura, cura delle cuticole e della pelle, applicazione dello smalto. Massimo 5 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i> L. Schnoz-Anastasia	1 giovedì	19.00-22.00	10 ottobre	fr: 70.–
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i> L. Schnoz-Anastasia	1 sabato	09.00-12.00	19 ottobre	fr: 70.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> L. Schnoz-Anastasia	1 sabato	09.00-12.00	9 novembre	fr: 70.–
Cura del viso e del corpo	Trattamenti da effettuare a casa per restare in forma e avere una pelle luminosa. Consigli e "sconsigli". Più fr: 15.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> P.Taborelli	3 martedì	19.30-22.00	12 novembre	fr: 95.–
Oli essenziali: aromaterapia di bellezza	Si realizzano, con facili procedimenti, prodotti profumati con ingredienti naturali: acqua profumata, latte detergente, esfolianti, bagni e maschere di bellezza. Più fr: 20.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> G. Campana	1 lunedì	19.00-22.00	30 settembre	fr: 40.–
Trucchi del trucco 1	Colori e segreti del trucco. Strategie personalizzate per valorizzare al meglio il proprio viso. Si apprendono le nozioni di base per avere un viso luminoso e ben truccato.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> P.Taborelli	3 martedì	19.30-22.00	17 settembre	fr: 95.–
	Più fr: 15.– per il materiale.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> S. Cidali	2 sabati	14.00-17.00	12 ottobre	fr: 90.–
	Più fr: 20.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> F.Domestici	4 martedì	19.30-22.00	5 novembre	fr: 115.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i> F.Domestici	4 mercoledì	19.30-22.00	6 novembre	fr: 115.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Trucchi del trucco 2	Approfondimento della tecnica del trucco e della correzione del viso. Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti. Lezioni quindicinali: 9 e 23 novembre.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	S. Cidali	2 sabati	14.00-17.00	9 novembre	fr. 90.–
Trucco per il teatro	Si impara a realizzare i più frequenti trucchi di caratterizzazione utilizzati in teatro: trucco del '700, di abbellimento teatrale e di invecchiamento. A partire da spiegazioni pratiche e dimostrazioni della docente su una modella, i partecipanti realizzeranno a loro volta i trucchi proposti. Più fr. 10.– per il materiale.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	F. Domestici	1 sabato	09.30-18.00	5 ottobre	fr. 95.–
	F. Domestici	3 lunedì	19.30-22.00	4 novembre	fr. 95.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagn@bluewin.ch</i>				
	F. Domestici	1 sabato	09.30-18.00	12 ottobre	fr. 95.–
FOTOGRAFIA					
A spasso fotografando...	A spasso fotografando... la regione della capanna Corno Gries della Val Bedretto. Può partecipare chi possiede una Reflex o una compatta digitale. Saranno trattate varie tecniche fotografiche adatte a tutti. Si fotograferà la natura con i colori e sarà praticata la macro fotografia. Escursione facile ma che richiede un minimo di allenamento, abbigliamento e scarpe adatte (scarponcini). Pranzo al sacco, poi al ritorno ci si potrà fermare in un ristorante della regione per rifocillarsi.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	D. Canonica	1 domenica	09.00-17.00	6 ottobre	fr. 70.–
Compatta digitale	Come strutturare ed utilizzare al meglio la vostra macchina fotografica compatta digitale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	S. Kaloupakis	4 mercoledì	20.00-22.00	2 ottobre	fr. 110.–
Fotografia "speciale natura"	È necessario aver partecipato al corso di Fotografia 2 o avere buone conoscenze fotografiche e possedere una Reflex digitale. Si sviluppano vari temi fotografici legati alla natura con un approccio tecnico/artistico. 3 mercoledì dalle 20.00 alle 22.00 e 3 sabati in giornata (3 ore).				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	D. Canonica	6 lezioni	(vedi sopra)	2 ottobre	fr. 160.–
Fotografia 1	Ci si avvicina alla ripresa fotografica, dal punto di vista tecnico e da quello espressivo, usando la macchina fotografica digitale Reflex.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	M. Baroni	8 lezioni	(vedi sotto)	17 settembre	fr. 165.–
	Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr. 10.– per il materiale. Martedì 17 settembre, 1, 15 ottobre e 12 novembre dalle 20.00 alle 22.00. Sabato 21 settembre e 19 ottobre dalle 9.30 alle 11.30. Sabato 5 ottobre e 16 novembre dalle 13.30 alle 15.30.				
	M. Baroni	8 lezioni	(vedi sotto)	18 settembre	fr. 165.–
	Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr. 10.– per il materiale. Mercoledì 18 settembre, 2, 16 ottobre e 13 novembre dalle 20.00 alle 22.00. Sabato 5 ottobre e 16 novembre dalle 9.30 alle 11.30. Sabato 21 settembre e 19 ottobre dalle 13.30 alle 15.30.				
	M. Baroni	8 lunedì	09.15-11.15	30 settembre	fr. 165.–
	Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr. 10.– per il materiale.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	D. Noël	5 lezioni	(vedi sotto)	3 ottobre	fr. 115.–
	4 giovedì dalle 19.00 alle 21.00 e 1 sabato o 1 domenica (2 ore).				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez62@gmail.com</i>				
	G. Corti	7 lezioni	(vedi sotto)	25 settembre	fr. 145.–
	Mercoledì 25 settembre, 2, 9, 16 e 23 ottobre dalle 20.00 alle 22.00. Sabato 12 e 19 ottobre dalle 9.00 alle 11.00.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — agnesemaffioletti@bluewin.ch</i>				
	D. Noël	5 lezioni	(vedi sotto)	1 ottobre	fr. 115.–
	4 martedì dalle 19.00 alle 21.00 e 1 sabato o 1 domenica (2 ore).				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	M. Manzolini	10 lunedì	(vedi sotto)	30 settembre	fr. 195.–
	9 lunedì dalle 20.00 alle 22.00 e 1 sabato (2 ore).				
	M. Manzolini	10 martedì	(vedi sotto)	1 ottobre	fr. 195.–
	9 martedì dalle 9.00 alle 11.00 e un'uscita notturna (2 ore).				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	D. Canonica	8 lezioni	(vedi sotto)	12 settembre	fr. 165.–
	5 giovedì dalle 20.00 alle 22.00, 1 uscita notturna e 2 di sabato in giornata (2 ore).				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Fotografia 2	È necessario conoscere le tecniche di base. Approfondimento della tecnica e della creatività.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	M. Baroni	6 lezioni	(vedi sotto)	25 settembre	fr: 135.–
	Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr: 10.– per il materiale. Mercoledì 25 settembre, 9 ottobre e 6 novembre dalle 20.00 alle 22.00. Sabato 12 ottobre dalle 9.30 alle 11.30. Sabato 28 settembre e 9 novembre dalle 13.30 alle 15.30.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	M. Manzolini	8 lezioni	(vedi sotto)	30 settembre	fr: 165.–
	6 lunedì dalle 18.00 alle 20.00 e 2 sabati (2 ore).				
	M. Manzolini	8 lunedì	09.00-11.00	30 settembre	fr: 165.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	D. Canonica	8 lezioni	(vedi sotto)	24 settembre	fr: 165.–
	4 martedì dalle 20.00 alle 22.00, 2 uscite notturne (2 ore) e 2 di sabato in giornata (2 ore).				
Fotografia notturna	È necessario aver partecipato al corso Fotografia 1 o conoscere le tecniche di base. Si approfondiscono le tecniche necessarie alla fotografia di notte, usando la macchina fotografica digitale Reflex.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	D. Noël	2 giovedì	21.00-23.00	17 ottobre	fr: 65.–
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — agnesemaffioletti@bluewin.ch</i>				
	D. Noël	2 martedì	21.00-23.00	15 ottobre	fr: 65.–
Fotomania	È necessario avere delle buone conoscenze tecniche di base. Incontri quindicinali per approfondire, sviluppare e discutere temi fotografici. Il corso si svolgerà tra lezioni di teoria e di pratica. Lezioni quindicinali: 3, 17 ottobre, 7, 21 novembre e 5 dicembre.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	M. Manzolini	5 giovedì	09.00-11.00	3 ottobre	fr: 115.–
Macro fotografia e ritratto in studio	È necessario aver partecipato al corso Fotografia 1 o conoscere le tecniche di base. Ci si avvicina alla macro fotografia e al ritratto in studio, usando la macchina fotografica digitale Reflex.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	D. Noël	2 giovedì	19.00-21.30	7 novembre	fr: 75.–
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — agnesemaffioletti@bluewin.ch</i>				
	D. Noël	2 martedì	19.00-21.30	5 novembre	fr: 75.–
GIOIELLI					
Collane e bracciali	Scelta del materiale prima dell'inizio del corso. Realizzazione, riparazione di collane e bracciali di perle e pietre semipreziose. Tecnica di annodatura con filo di seta in stile moderno ed etnico, inserti e fermagli argento, argento dorato e oro. Durante il corso sarà possibile riparare collane già in vostro possesso. Costo del materiale a partire da fr: 50.– a dipendenza di come verrà realizzata la collana e dal tipo di pietra scelta.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	5 ottobre	fr: 70.–
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	23 novembre	fr: 70.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	28 settembre	fr: 70.–
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	19 ottobre	fr: 70.–
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	9 novembre	fr: 70.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i>				
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	12 ottobre	fr: 70.–
Collane e bracciali: riparazioni	Durante il corso si riparano e modificano, con la tecnica d'annodatura con filo di seta o con la tecnica del concatenato con filo d'argento, collane, bracciali e orecchini già in vostro possesso sia di fattura classica che etnica. Costo del materiale da fr: 20.– a dipendenza di come verrà modificata la collana e dal tipo di pietra scelta.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	30 novembre	fr: 70.–
Collane, bracciali e orecchini: al mare	Iscrizioni entro il 30 agosto 2013. Realizzazione e/o riparazione di gioielli di perle o pietre semipreziose. Tecnica di annodatura con filo di seta in stile moderno ed etnico. Durante il corso sarà possibile riparare o rinfilare collane già in vostro possesso. Scelta del materiale prima dell'inizio				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	del corso. Costo del materiale a partire da fr. 50.– a dipendenza di come verranno realizzati i gioielli e dal tipo di pietra scelta. Più fr. 88.– per la trasferta in pullman gran turismo. Più euro 50.– al giorno per il soggiorno presso l'hotel Giardino al mare (3 stelle) a Sestri Levante in camera doppia o singola con pensione completa. Il costo delle trasferte ed eventuali accenti per l'albergo verranno incassati durante un incontro conoscitivo. Il corso si svolge da venerdì 20 settembre a domenica 22 settembre a Sestri Levante (Liguria).				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	F. Gianoni	2 giorni	8 ore lezione	20 settembre	fr. 115.–
Gioielli in argento	Per principianti. Si realizzano anelli, orecchini o ciondoli con la tecnica dell'Art Clay Silver. Più fr. 140.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	P. Catti Pura	1 sabato	08.30-17.30	19 ottobre	fr. 140.–
LAVORI IN LEGNO					
Lavori di cestaio	Non è necessario avere particolari conoscenze. Introduzione all'arte e alla tecnica di lavorazione del cestaio: preparazione delle listelle di nocciolo e tecniche di intreccio e di costruzione per la realizzazione di un cesto. Più fr. 50.– per il materiale e gli attrezzi.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — agnesemaffioletti@bluewin.ch</i>				
	D. Trovanelli	5 sabati	14.00-18.00	12 ottobre	fr. 195.–
Legno: intaglio	Per principianti e avanzati. Progettazione e disegno dei motivi.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — agnesemaffioletti@bluewin.ch</i>				
	G. Zibetti	8 giovedì	19.30-22.00	14 novembre	fr. 195.–
	I principianti imparano ad intagliare il legno usando vari tipi di scalpelli e realizzano un asse per la polenta. Gli avanzati si accordano con il docente su ciò che vogliono realizzare. Sede a Gordola. Costo del materiale a partire da fr. 50.– a dipendenza di ciò che si realizza. Giovedì 4, 21 e 28 novembre, 9, 16 e 23 gennaio.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	A. Rossetti	10 giovedì	20.00-22.00	3 ottobre	fr. 195.–
	Realizzazione di un lavoro di intaglio su una lastra di legno. Più fr. 100.– per il materiale.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	C. Piazza	10 martedì	19.00-21.00	24 settembre	fr. 290.–
	Realizzazione di una piccola scultura o di un lavoro di intaglio. Sede presso il laboratorio del docente a Villa Luganese. Più fr. 125.– per il materiale e il noleggio degli attrezzi. Massimo 6 partecipanti.				
Legno: modellaggio	Per principianti e avanzati. Si creano sculture, oggetti di uso artistico e artigianale, mediante macchine e frese. Sede presso il laboratorio del docente a Lamone. Massimo 6 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	M. Bachofen	6 giovedì	20.00-22.00	10 ottobre	fr. 200.–
Restauro di mobili	Ripristino della funzionalità, pulizia, tinteggiatura e lucidatura di un mobile (sgabello, sedia, comodino, cofanetto, ...). Costo del materiale a partire da fr. 50.– a dipendenza del mobile restaurato.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	G. Zibetti	8 martedì	17.30-20.00	10 settembre	fr. 290.–
	1 lezione teorica a Bellinzona e 7 lezioni pratiche presso il laboratorio del docente a Losone. Massimo 6 partecipanti.				
	C. Tognola	8 martedì	20.00-22.30	1 ottobre	fr. 220.–
	Massimo 8 partecipanti.				
	C. Tognola	8 giovedì	20.00-22.30	3 ottobre	fr. 220.–
	Massimo 8 partecipanti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	C. Tognola	8 lunedì	20.00-22.30	30 settembre	fr. 220.–
	Sede a Giornico. Massimo 8 partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	N. Righini	8 lunedì	09.00-11.30	23 settembre	fr. 220.–
	N. Righini	8 lunedì	14.00-16.30	23 settembre	fr. 220.–
	N. Righini	8 lunedì	19.30-22.00	23 settembre	fr. 220.–
	N. Righini	8 mercoledì	19.30-22.00	25 settembre	fr. 220.–
	N. Righini	8 giovedì	19.30-22.00	26 settembre	fr. 220.–
	Sede presso il laboratorio del docente a Breganzona. Massimo 8 partecipanti.				

NUOVO

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
LAVORI IN VETRO					
Oggetti in vetro	Si realizzano, in accordo con la docente, diversi oggetti con la tecnica della vetrofusione (portacandele, svuotatasche, ciondoli, piatti,...). Sede presso l'atelier della docente. Costo del materiale da fr. 80.– a fr. 100.– a dipendenza di quanto si realizza. Massimo 8 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	N. Bulloni	2 sabati	13.30-17.30	9 novembre	fr. 125.–
Perle in vetro di Murano	Si realizzano perle in vetro di Murano di vari colori e foggia. Sede presso l'atelier della docente. Più fr. 30.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — agnesemaffioletti@bluewin.ch</i>				
	V. Valli	2 sabati	13.30-16.30	28 settembre	fr. 120.–
PROPOSTE VARIE					
Aspettando Babbo Natale (genitore-bambino o solo adulto)		Per principianti e avanzati. Grazie a diverse tecniche di bricolage, si riproduce il momento più magico dell'anno: l'attesa dell'arrivo di Babbo Natale. Sfruttando entrambi i lati di una tegola, si realizzano due ambienti festosi: la sala decorata per la festa e l'entrata addobbata anch'essa a dovere con Babbo Natale pronto a calarsi dal comignolo! Sede presso l'atelier della docente a Balerna. Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti (la coppia adulto-bambino conta un posto e paga una tassa singola).			
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	K. Priolo	1 sabato	09.00-12.30	30 novembre	fr. 80.–
Biglietti augurali natalizi "scrap and stamp"		Si realizzano due modelli di biglietti augurali natalizi con la tecnica "scrap and stamp". Si apprendono le tecniche di taglio, fustellatura e stamping, decorazione e abbellimento dei biglietti attraverso i metodi della timbratura, della colorazione con pastelli acquerellabili e inchiostri ad acqua. Più fr. 30.– per il materiale.			
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	S. Cattarinussi Rovatti	4 mercoledì	20.00-22.00	6 novembre	fr. 100.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	S. Cattarinussi Rovatti	4 lunedì	20.00-22.00	4 novembre	fr. 100.–
Biglietti in seta acquarellata	Si realizzano graziosi biglietti augurali in seta. Grazie all'utilizzo di tecniche speciali (acquarello, sale, sciroppo di zucchero) si creano diversi effetti particolari. Più fr. 10.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	G. Clerici-Cariboni	1 sabato	13.30-17.30	5 ottobre	fr. 60.–
Calendario murale "scrap and stamp"		Si realizza un calendario murale con la tecnica scrapbooking, stamping e colorazione con pastelli acquerellabili. Si apprendono le tecniche di taglio, fustellatura, decorazione e abbellimento del progetto attraverso l'uso di oggetti e materiali naturali. Più fr. 20.– per il materiale.			
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	S. Cattarinussi Rovatti	2 mercoledì	20.00-22.00	4 dicembre	fr. 65.–
Candele	Si realizzano candele a forma di dolci, lanterne cilindriche con scaglie di cera, candele galleggianti e ciotole con inserti vegetali. Più fr. 10.– per il materiale.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez62@gmail.com</i>				
	S. Bellwald	4 martedì	20.00-22.30	5 novembre	fr. 115.–
Creazioni con filo per cucire (genitore-bambino)		Si creano dei biglietti o quadretti, preparando su cartoncino disegni con fili per cucire colorati. Adatto per bambini a partire dai 7 anni. Più fr. 15.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti.			
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	Z. Annaloro	1 sabato	09.00-12.00	16 novembre	fr. 50.–
Découpage: sedia Urban Style		Si rinnova una sedia di legno decorandola con carta da découpage a fumetti e spruzzi di colore. Il risultato: un nuovo e originale pezzo di arredamento Urban Style. Sede presso l'atelier della docente a Carasso. Più fr. 50.– per il materiale.			
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	V. Micheletti	2 martedì	14.00-16.30	8 ottobre	fr. 75.–
	V. Micheletti	2 mercoledì	19.00-21.30	9 ottobre	fr. 75.–
Quadro con fotografia personalizzata in stile vintage		Si apprende una tecnica innovativa che permette di trasformare una fotografia in un quadro di arredamento in stile vintage. Un risultato sbalorditivo, completato da alcuni accorgimenti d'abbellimento. Appresa la tecnica, il trasferimento si può effettuare su vari oggetti di uso comune. Sede presso l'atelier della docente a Balerna. Più fr. 15.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.			
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	K. Priolo	1 sabato	09.00-12.00	19 ottobre	fr. 65.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Vimini	Si realizzano, con facili procedimenti, cestini fantasia utili e in diverse forme, fondo in legno o vimini, con perle colorate e rafia. Lavorazione bordatura di piastrelle. Costo del materiale a partire da fr. 20.– a dipendenza di quanto si realizza.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	D. Realini	1 sabato	10.30-17.30	14 settembre	fr. 70.– Per principianti.
	D. Realini	1 sabato	10.30-17.30	28 settembre	fr. 70.– Per principianti e avanzati.
	D. Realini	1 sabato	10.30-17.30	12 ottobre	fr. 70.– Per principianti e avanzati.

SARTORIA

Sartoria 1	Sartoria semplice: riparazioni, modifiche o confezione di capi semplici a scelta. Massimo 8 partecipanti. A Minusio è necessaria la macchina per cucire, a Gravesano e Viganello non è indispensabile.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	P. Rigolli-Pellencini	5 mercoledì	20.00-22.00	9 ottobre	fr. 130.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i>				
	L. Dadò	5 mercoledì	20.00-22.00	16 ottobre	fr. 130.–
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	M. Ferrari	5 mercoledì	20.00-22.00	25 settembre	fr. 130.–
	M. Ferrari	5 mercoledì	20.00-22.00	6 novembre	fr. 130.–
	M. Ferrari	5 mercoledì	20.00-22.00	11 dicembre	fr. 130.–

Sartoria 2  È necessario avere seguito il corso "Sartoria 1", oppure sapere utilizzare la macchina da cucire e avere nozioni di cucito. Si realizzano capi di abbigliamento secondo le richieste delle/dei partecipanti. Massimo 8 partecipanti.

Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	P. Rigolli-Pellencini	10 giovedì	20.00-22.00	3 ottobre	fr. 220.–

TESSILI, MAGLIA E RICAMI

ABC del lavoro a maglia in lana Oggi in commercio si trovano molteplici tipi di lane dai variegati colori. Se questo mondo ti affascina ma non sei mai riuscita/o a creare quello che con la fantasia hai immaginato... questa è l'occasione giusta: con due ferri e un filo colorato potrai iniziare e... sarà più semplice di quanto credevi!

Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	C. Banfi	5 sabati	14.00-16.00	12 ottobre	fr. 115.– Lezioni quindicinali: 12, 26 ottobre; 9, 23 novembre e 7 dicembre.
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	P. Rigolli-Pellencini	5 mercoledì	20.00-22.00	20 novembre	fr. 115.–

Borsa con lavorazione su rete  Si realizza una borsa con un filato speciale (knit bags), grazie a una tecnica di lavorazione su rete che permette di eseguire trame, seguendo la propria fantasia. Costo del materiale da fr. 40.– a fr. 60.– a dipendenza del tipo di filato scelto. Lezioni quindicinali: 8 e 22 ottobre.

Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	A. Schwender	2 martedì	20.00-22.30	8 ottobre	fr. 75.–

Calze di lana fatte a mano Si impara a realizzare un paio di calze di lana mettendo l'accento sul tallone e sulla punta. Massimo 7 partecipanti. Sabato 16 e 23 novembre dalle 9.00 alle 11.00 e venerdì 29 novembre dalle 19.30 alle 21.30.

Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — agnesemaffioletti@bluewin.ch</i>				
	F. Pesolillo	3 lezioni	(vedi sopra)	16 novembre	fr. 110.–

Chiacchierino Esecuzione di speciali pizzi (frivolité) con l'impiego di navette e filo di cotone. Massimo 6 partecipanti.

Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i>				
	G. Cotti	5 mercoledì	14.00-16.00	16 ottobre	fr. 170.–

Feltro: cappello  Si realizza un cappello decorativo da appendere, con motivo natalizio. Più circa fr. 30.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.

Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	M. Zampini	1 sabato	08.30-17.00	23 novembre	fr. 80.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Feltro: lumaca	Si realizza una simpatica lumaca con la tecnica dell'infeltrimento della lana (tecnica bagnata). Più fr. 25.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i> M. Zampini	3 lunedì	19.30-22.00	7 ottobre	fr. 105.–
Macramè: arte antica, hobby moderno	Prezioso e raffinato, il macramè torna a proporsi. Si impara la tecnica con i nodi fondamentali e le loro variazioni e si creano semplici oggetti. Costo del materiale a partire da fr. 10.– a dipendenza di quanto si realizza.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> D. Realini	1 sabato	10.30-17.30	9 novembre	fr. 70.– Per principianti.
	D. Realini	1 sabato	10.30-17.30	16 novembre	fr. 70.– Per principianti e avanzati.
	D. Realini	1 sabato	10.30-17.30	23 novembre	fr. 70.– Per principianti e avanzati.
Macramè: braccialetti (genitore-bambino)	Si realizzano braccialetti in vari colori e modelli. Adatto per bambini a partire dai 7 anni. Più fr. 15.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i> Z. Annaloro	1 mercoledì	14.00-17.00	23 ottobre	fr. 50.–
Maglia con il metodo B.S.J. di Zimmerman	Per principianti e avanzati. Si apprende la lavorazione B.S.J. (Baby Surprise Jacket) ideata da Zimmerman, la grande signora della maglia. Con questa tecnica si lavora a punto legaccio, con aumenti e diminuzioni senza bisogno di cuciture. Venerdì 20 settembre, 4, 25 ottobre e 8 novembre.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i> C. Banfi	4 venerdì	19.00-21.30	20 settembre	fr. 115.–
Natività nella grotta	Per principianti e avanzati. Si riproducono i personaggi principali del presepe (h statue 20 cm circa) utilizzando tessuti induriti con un prodotto speciale, donando loro colore e brillantezza o lasciandoli al naturale. A complemento si realizza una grotta con elementi naturali. Sede presso l'atelier della docente a Balerna. Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i> K. Priolo	2 sabati	09.00-11.30	16 novembre	fr. 115.–
Patchwork: cuscini	È necessaria la macchina da cucire. Si realizzano due cuscini con tecniche diverse. Più fr. 80.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> B. Mandioni-Leuenberger	3 giovedì	19.30-22.00	26 settembre	fr. 95.–
Patchwork: tappeto copri base per albero di Natale	È necessaria la macchina da cucire. Si realizza, a macchina e trapuntato anche a mano, un tappeto rotondo per coprire la base dell'albero di Natale. Costo del materiale a partire da fr. 50.– a dipendenza della stoffa scelta. Massimo 8 partecipanti. Lezioni quindicinali: 16 e 30 novembre.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i> B. Mandioni-Leuenberger	2 sabati	13.30-17.00	16 novembre	fr. 90.–
Peduli	Si realizzano peduli in stoffa. Più fr. 30.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — agnesemaffioletti@bluewin.ch</i> J. Gamboni-Friedli	5 mercoledì	20.00-22.00	9 ottobre	fr. 145.–
Piumone in lana cardata	Non sono necessarie conoscenze di cucito. Una giornata per confezionare in modo tradizionale il proprio piumone in pura lana svizzera che, oltre a permettere di dormire al caldo, lascia respirare il corpo, previene i reumatismi ed è termoisolante e idroregolatore. Costo del materiale da fr. 150.– a fr. 175.– a dipendenza della grandezza del piumone. Massimo 8 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i> I. Orlandi-Roth	1 sabato	09.00-18.00	19 ottobre	fr. 105.–
Tombolo	Esecuzione di pizzi con l'impiego di fusilli, spilli e tamburo. Massimo 8 partecipanti.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i> R. Pura	8 giovedì	19.45-22.15	24 ottobre	fr. 220.–
Uncinetto creativo	Per principianti e avanzati. I trucchi dell'uncinetto. Si apprendono i punti di base per poi creare con fantasia abbigliamento e decorazioni per la casa. Inoltre, per chi è interessato, si apprendono le tecniche dell'uncinetto a forcilla o tunisi (uncinetto lungo come un ferro da maglia dotato di doppio gancio). Lezioni quindicinali: 12, 26 ottobre, 9, 23 novembre e 7 dicembre.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> C. Banfi	5 sabati	09.30-11.30	12 ottobre	fr. 115.–



Enogastronomia

 Speciale Natale

Enogastronomia

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ENOLOGIA E ALTRE BEVANDE					
Champagne	Scopriamo il mondo affascinante dello Champagne. Sono richiesti circa fr. 60.- supplementari per gli champagne.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> E. Mozzini				
		2 martedì	20.00-22.00	5 novembre	fr. 55.-
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i> E. Mozzini				
		2 martedì	20.30-22.30	19 novembre	fr. 55.-
Conoscenza dei vini 1	Sono richiesti circa fr. 120.- supplementari per i vini (a Lodrino fr. 100.-).				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> E. Mozzini				
		5 martedì	20.00-22.30	24 settembre	fr. 135.-
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> G. Buloncelli				
		5 lezioni	20.00-22.30	4 novembre	fr. 135.-
	4 lunedì e giovedì 28 novembre. Nel corso è prevista la visita ad una cantina.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardi@hotmai.com</i> G. Esposito				
		4 venerdì	19.00-21.00	4 ottobre	fr. 100.-
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> E. Mozzini				
		5 mercoledì	20.00-22.30	25 settembre	fr. 135.-
		5 lezioni	19.00-22.00	30 settembre	fr. 150.-
	4 lunedì e giovedì 24 ottobre. Sono richiesti fr. 75.- supplementari per la cena.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i> E. Mozzini				
		5 mercoledì	20.00-22.30	6 novembre	fr. 135.-
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — m.grandi66@hotmail.com</i> S. Angioletti				
		5 lezioni	19.00-22.00	4 novembre	fr. 150.-
	4 lunedì e giovedì 28 novembre. Sono richiesti fr. 75.- supplementari per la cena.				
Conoscenza dei vini svizzeri	Viaggio attraverso la Svizzera vitivinicola. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76. Sono richiesti fr. 60.- supplementari per i vini.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i> G. Fontana				
		3 martedì	20.00-22.30	8 ottobre	fr. 100.-
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i> G. Fontana				
		3 mercoledì	20.00-22.30	6 novembre	fr. 100.-
Rosé	<div style="display: inline-block; border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px 5px; color: white; font-weight: bold;">NUOVO</div> Corso di degustazione alla scoperta dell'affascinante mondo dei vini rosé. Sono richiesti circa fr. 30.- supplementari per i vini.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> E. Mozzini				
		1 martedì	20.00-22.30	3 dicembre	fr. 45.-
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i> E. Mozzini				
		1 martedì	20.00-22.30	17 dicembre	fr. 45.-
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i> E. Mozzini				
		1 martedì	20.30-23.00	10 dicembre	fr. 45.-
Degustazione di birre artigianali 1	L'affascinante mondo della birra... Tecnica e scheda di degustazione (esame visivo, olfattivo, gustativo, giudizio critico), la storia e la geografia della birra, le materie prime e la produzione, gli stili e gli abbinamenti, visita al birrificio di Bioggio. Ogni serata prevede la degustazione guidata di 4 birre e la compilazione delle schede tecniche. Sono richiesti fr. 110.- supplementari per le birre, gli alimenti e la visita al birrificio.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> R. Storni				
		5 martedì	19.30-22.00	1 ottobre	fr. 135.-
Rovio	<i>Iscrizioni a Nelly Tacchella — 091 649 68 58 — nelly@tacchella.ch</i> R. Storni				
		5 giovedì	19.30-22.00	26 settembre	fr. 135.-

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Degustazione di birre artigianali 2	 Conosciamo gli stili birrari e le principali nazioni produttrici di birra, dai paesi storici a quelli emergenti. Sono richiesti fr. 120.– supplementari per le birre.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> R. Storni	5	giovedì	19.30-22.00	7 novembre fr. 135.–
Whisky	 La distillazione è una scienza, il blending un'arte. Viaggio alla scoperta del mondo del distillato di cereali. Sono richiesti fr. 60.– supplementari per i whisky.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i> G. Fontana	2	lunedì	20.00-22.00	2 dicembre fr. 55.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i> G. Fontana	2	lunedì	20.00-22.00	30 settembre fr. 55.–
GASTRONOMIA					
Amaretti e biscotti fiorentini	 Fare i biscotti è semplice, farli buoni un po' più difficile. Amaretti morbidi (tipo italiano) e biscotti fiorentini che non richiedono troppo impegno e si possono adeguare ai propri gusti e personalizzazioni. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> F. Pesenti	1	venerdì	18.30-22.00	4 ottobre fr. 50.–
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i> F. Pesenti	1	martedì	19.00-22.30	8 ottobre fr. 50.– Sede a Giornico.
Animelle di vitello	 Riscopriamo gustose ricette. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i> D. Hecquet	1	lunedì	19.00-22.30	14 ottobre fr. 50.–
Antipasti	Caldi o freddi, a base di carne, pesce, verdura da servire a tavola o a buffet, per stuzzicare l'appetito senza saziare troppo. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> D. Hecquet	1	lunedì	18.30-22.00	21 ottobre fr. 50.–
Autunno in un boccone	 Usando colori, sapori e profumi autunnali si preparano degli appetitosi stuzzichini da assaporare in un sol boccone. Lasciatevi tentare! Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i> F. Alippi	1	mercoledì	19.00-22.30	6 novembre fr. 50.–
Barbabietola rossa	 Suggerimenti, trucchi, segreti per rendere versatile questo ortaggio in modo da alleggerire i piatti e farne risaltare il sapore. Dall'antipasto al dolce, ricette semplici, salutari, gustose e... golose. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> D. Hecquet	1	lunedì	18.30-22.00	7 ottobre fr. 50.–
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez62@gmail.com</i> D. Hecquet	1	mercoledì	19.00-22.30	27 novembre fr. 50.–
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i> D. Hecquet	1	lunedì	19.00-22.30	25 novembre fr. 50.–
Biscotti natalizi	 Perché i biscotti di Natale non passano mai di moda? Consigli e trucchetti per addolcire le vostre feste. Durante la serata è previsto uno spuntino preparato in precedenza dalla docente. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i> E. Postizzi	1	mercoledì	18.30-22.00	4 dicembre fr. 50.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i> E. Postizzi	1	martedì	19.00-22.30	3 dicembre fr. 50.–
Brunch autunnale	L'occasione perfetta per godere delle ultime giornate miti tra i colori della vendemmia e i profumi dell'autunno. Un brunch per gustare piatti stuzzicanti a base di torte salate, strudel e muffins salati preparati con ingredienti e frutti pregiati che questa stagione offre in abbondanza! Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i> M. Giacobbe-Spanò	1	mercoledì	19.00-22.30	9 ottobre fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Budini e creme	Prepariamoci a mettere in tavola un dolce semplicemente da gustare a... cucchiate: crème brûlée, diplomate, crema catalana, bonet al cioccolato e altri ancora da scoprire. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	D. Hecquet	1 lunedì	18.30-22.00	30 settembre	fr: 50.–
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez62@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 mercoledì	19.00-22.30	23 ottobre	fr: 50.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 (ore serali) — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i>				
	D. Hecquet	1 mercoledì	18.30-22.00	4 dicembre	fr: 50.–
Burro, olio e sale aromatizzati		Come conservare profumi ed essenze per una cucina saporita e naturale. Più fr: 20.– per gli alimenti.			
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i>				
	C. Frapolli	1 martedì	19.00-22.30	26 novembre	fr: 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	C. Frapolli	1 lunedì	19.00-22.30	2 dicembre	fr: 50.–
Cachi	Il loro sapore, particolare e zuccherino, gratifica i palati più sofisticati e si presta alla preparazione di golose ricette. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez62@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 mercoledì	19.00-22.30	13 novembre	fr: 50.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardi@hotmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 mercoledì	19.00-22.30	20 novembre	fr: 50.–
Carne: cottura a bassa temperatura	Preparazioni senza stress: più tempo per voi e i vostri ospiti. Niente di più semplice! Consigli e astuzie per ottenere una carne tenera e più gustosa. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	L. Merlo	1 mercoledì	19.00-22.30	2 ottobre	fr: 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	S. Varenna	1 martedì	19.00-22.30	8 ottobre	fr: 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — m.grandi66@hotmail.com</i>				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	9 ottobre	fr: 50.–
Carne: speciale cottura	Cucinare la carne a volte è difficile. S'impara a cucinare con le cotture appropriate, utilizzando per ogni preparazione le parti di carne adeguate in modo da avere un risultato perfetto. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	F. Pesenti	1 venerdì	18.30-22.00	13 settembre	fr: 50.–
Cervo con gusto	Tutto il gusto della selvaggina ma in modo delicato e profumato. Più fr: 30.– per gli alimenti.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — vittoria.zanini@hotmail.it</i>				
	K. Rüeegger Tulipani	1 martedì	19.30-23.00	12 novembre	fr: 50.–
Chat & Cook: Around the world in 90 minutes		Sono richieste conoscenze di base dell'inglese. Parlando e divertendosi in inglese, si imparano alcune nuove ricette che provengono da varie parti del mondo e che possono essere utili anche per organizzare un semplice "dinner party". Più fr: 20.– per gli alimenti.			
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i>				
	L. Campana	1 venerdì	18.30-22.00	18 ottobre	fr: 50.–
Chat & Cook: British Pub Favourites		Sono richieste conoscenze di base dell'inglese. Si preparano diversi piatti tipici dei "pub" inglesi come Fish and Chips, Pies, ... conversando piacevolmente in inglese. Più fr: 20.– per gli alimenti.			
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	N. Jaks	1 mercoledì	18.30-22.00	18 settembre	fr: 50.–
Cioccolatini 1	Un momento di piacere da degustare in tutti e con tutti i sensi, si creano dolci prelibatezze che con il tempo e l'esperienza riuscirete a perfezionare. Preparazione di 6-8 qualità di cioccolatini. Durante il corso sono previsti degli spuntini preparati in precedenza dal docente.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	B. Buletti	2 lezioni	19.00-22.30	9 ottobre	fr: 90.–
	Sono necessarie nozioni di cucina. Introduzione, temperaggio e primi passi per la creazione di truffes, praline e gianduia. Mercoledì 9 e giovedì 10 ottobre. Più fr: 40.– per gli alimenti.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 (ore serali) — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i>				
	F. Pesenti	1 venerdì	18.30-22.00	25 ottobre	fr: 50.–
	Più fr: 20.– per gli alimenti.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Collo di maiale	Modi diversi di utilizzare il collo di maiale in cucina. Pasta alla norcina, cordon bleu con verdure di stagione e dessert in bicchiere. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — vittoria.zanini@hotmail.it</i>				
	K. Rügger-Tulipani	1 martedì	19.30-23.00	8 ottobre	fr. 50.–
Confetture dolci e salate	Non solo spalmate sul pane, ma possono essere anche di verdura come accompagnamento a quasi tutti i piatti. Dall'antipasto al dessert, un contrasto di sapori dolci e salati. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	D. Hecquet	1 mercoledì	19.00-22.30	25 settembre	fr. 50.–
Coquille S. Jacques - Capesante	Menu completo a base di capesante. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	D. Hecquet	1 mercoledì	19.00-22.30	6 novembre	fr. 50.–
Crespelle dolci e salate	Piacciono a grandi e piccoli! Preparazione di diverse crespelle, da quelle con ripieni dolci a quelle salate. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 (ore serali) — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i>				
	F. Pesenti	1 venerdì	18.30-22.00	8 novembre	fr. 50.–
Crostacei e molluschi	Tutto su queste prelibatezze del mare: si impara a conoscerli, distinguerli e pulirli. Si creano dei piatti squisiti e raffinati. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 (ore serali) — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i>				
	D. Greco	1 mercoledì	18.30-22.00	23 ottobre	fr. 50.–
Cucina al cartoccio	Diverse ricette, dall'antipasto al dessert con carne, pesce, verdure, zuppe, primi piatti. Questo metodo di cottura è rapido, è saporito, non lascia odori, conserva le sue proprietà nutritive, è ideale per chi segue una dieta ed è spettacolare al momento del servizio in tavola. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez62@gmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	19.00-22.30	9 ottobre	fr. 50.–
Cucina giapponese 1	Si scopre la cucina giapponese che, assieme a quella mediterranea, è la più sana. S'impara a preparare il Sushi. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i>				
	G. Comai	1 mercoledì	19.00-22.30	25 settembre	fr. 50.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	K. Takagi Agostinone	1 martedì	18.30-22.00	17 settembre	fr. 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i>				
	G. Comai	1 lunedì	19.00-22.30	2 dicembre	fr. 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	U. Pedrol-Thongsriphong	1 giovedì	19.00-22.30	17 ottobre	fr. 50.–
	Si preparano ricette senza pesce crudo (non si fa Sushi).				
Cucina giapponese 2	La tempura rappresenta un elemento di spicco nell'arte culinaria giapponese. Questa tecnica di frittura per pesce e verdure si sposa a meraviglia con il gusto occidentale. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	K. Takagi Agostinone	1 martedì	18.30-22.00	24 settembre	fr. 50.–
Cucina giapponese 3	Menu speciale di carne. Con un tipico metodo giapponese, s'impara a cucinare la lonza in un gustoso sughetto allo zenzero. La carne viene accompagnata da zuppa di miso (condimento derivato dai semi della soia gialla, a cui si aggiunge il riso) con melanzane e sesamo, riso bianco e, per i veri cultori della cucina nipponica, insalata di alga e cetriolo. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	K. Takagi Agostinone	1 martedì	18.30-22.00	1 ottobre	fr. 50.–
Cucina indiana	L'India tra sapori e fantasia. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	G. Comai	1 giovedì	18.30-22.00	26 settembre	fr. 50.–

NUOVO

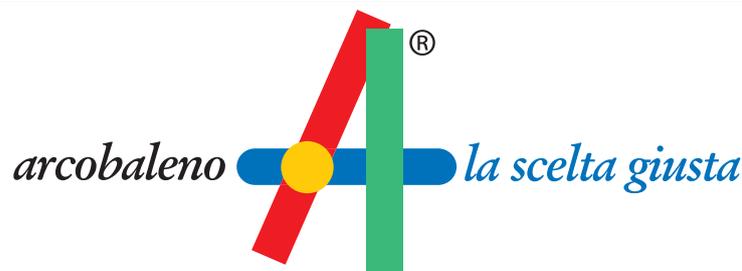
LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucina macrobiotica	Si seguono ricette base per comporre un menu equilibrato che, oltre a soddisfare il gusto, rinforza il corpo e la mente. Questo regime alimentare è ottimo per chi vuole ritrovare il proprio peso forma in modo naturale e senza sacrifici. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	Nuove ricette! F. Pellizzoni	1 lunedì	19.00-22.30	4 novembre	fr. 50.–
Cucina thailandese 1	Dove la cucina è gioia; per chi ama il gusto piccante. Le ricette tradizionali preparate con arte e nostalgia delle antiche usanze. Lasciati conquistare... la Thailandia a pochi passi da casa! Più fr. 25.– per gli alimenti (a Tesserete fr. 75.–).				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i>				
	G. Comai	1 lunedì	18.00-21.30	9 dicembre	fr. 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i>				
	G. Comai	1 lunedì	19.00-22.30	30 settembre	fr. 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	U. Pedrolì-Thongsriphong	3 giovedì	19.00-22.30	26 settembre	fr. 105.–
Cucina thailandese 2	È necessario aver partecipato al corso "Cucina thailandese 1". Si scoprono i segreti di gastronomia thailandese. Più fr. 75.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	U. Pedrolì-Thongsriphong	3 giovedì	19.00-22.30	21 novembre	fr. 105.–
Cucina thailandese: street food	 La strada è il luogo in cui si incontra il cuore gastronomico del paese. La Thailandia è colma di bancarelle e ristoranti in ogni angolo della strada. Un invito ad intraprendere un viaggio alla scoperta dei sapori antichi. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	U. Pedrolì-Thongsriphong	1 giovedì	19.00-22.30	12 dicembre	fr. 50.–
Cucina valtellinese	Due serate per gustare diversi piatti saporiti. Dall'antipasto al dessert, si scoprono differenti preparazioni che rispecchiano tutta la genuinità della Valtellina. Più fr. 50.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	S. Varenna	2 martedì	19.00-22.30	5 novembre	fr. 80.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — m.grandi66@hotmail.com</i>				
	S. Varenna	2 mercoledì	19.00-22.30	6 novembre	fr. 80.–
Cucina vegetariana	Si cucinano piatti vegetariani a base di tofu, seitan e leguminose che sono valide alternative alle proteine animali. Una cucina nel rispetto di una sana e variata alimentazione quotidiana anche per chi non è vegetariano. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — mfossati@bluewin.ch</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	18.30-22.00	13 novembre	fr. 50.–
Cucina vietnamita	Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	T. Vu Schick	1 giovedì	18.30-22.00	17 ottobre	fr. 50.–
	Menu tipico ideale per scoprire e approfondire la conoscenza gastronomica di questo paese. Involtini fritti, crêpes salate, sminuzzato di manzo saltato con gustosi spinaci d'acqua e un dessert a base di banana vi trasportano per qualche ora direttamente in Vietnam!				
	T. Vu Schick	1 giovedì	18.30-22.00	24 ottobre	fr. 50.–
	Menu raffinato rivolto ai palati più esigenti che propone involtini tradizionali freschi a base di pasta di riso, pancetta e gamberetti, preparazione di salse d'accompagnamento, zuppa tradizionale "pho bo" rivelatrice di gusti esotici e dolce a base dello "sticky rice".				
	T. Vu Schick	1 giovedì	18.30-22.00	7 novembre	fr. 50.–
	Menu salutista che prevede la pietanza principale a base di pesce accompagnato da verdure di stagione e riso profumato. Imperdibile zuppa di pomodori e uovo. Si chiude in dolcezza con un dessert al latte di cocco.				
Cucinare con piante e verdure selvatiche	Passando dal dolce al salato, utilizziamo le piante che ci offre l'orto e la natura in autunno (radice di tarassaco, sambuco, radice di cerfoglio, radice di prezzemolo, topinambur, ...). Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	C. Moreau	1 sabato	09.00-15.00	19 ottobre	fr. 70.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucino con la mamma	Mamme e figli (bambini dai 6 ai 12 anni) imparano insieme. Il laboratorio propone la preparazione di semplici ricette. Un tempo da condividere, un momento di sperimentazione congiunta per dare spazio ad una nuova complicità madre-figlio/a. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i>				
	G. Comai	1 sabato	10.00-13.30	23 novembre	fr. 50.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i>				
	G. Comai	1 sabato	10.00-13.30	5 ottobre	fr. 50.–
Degustazione dell'olio d'oliva	Panoramica sull'ulivo e l'olio: coltivazione, produzione, classificazione, qualità, impiego alimentare e abbinamenti. Introduzione pratica alla tecnica dell'assaggio di cinque oli diversi. Più fr. 20.– per oli e dispense.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	M. Piazzini	1 lunedì	19.00-22.30	7 ottobre	fr. 50.–
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i>				
	M. Piazzini	1 martedì	19.00-22.30	8 ottobre	fr. 50.–
Delizie al forno	La cottura al forno permette di cucinare svariate pietanze, antipasti, primi, secondi, contorni, dolci, senza dimenticare i vari arrostiti: tutto per deliziare occhi e palato. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	18.30-22.00	6 novembre	fr. 50.–
Di ragù in ragù	Di carne, di pesce, di verdure: appetitosi intingoli condiscono piatti delicati di facile preparazione. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	18.30-22.00	20 novembre	fr. 50.–
Dolci: ricette golose	Ricette per deliziare il palato. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	L. Merlo	1 mercoledì	19.00-22.30	23 ottobre	fr. 50.–
Finger food	Aperitivi sfiziosi e divertenti: ghiotti bocconcini da mangiare con gli occhi e... con le mani! Facili da preparare, ma di sicuro effetto. Più fr. 20.– per gli alimenti (a Roveredo fr. 15.–).				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	L. Merlo	1 mercoledì	19.00-22.30	13 novembre	fr. 50.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i>				
	G. Comai	1 mercoledì	19.00-22.30	16 ottobre	fr. 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i>				
	C. Duca	1 mercoledì	19.00-22.30	20 novembre	fr. 50.–
	Si utilizza anche pane raffermo.				
Finger food dolci	Gli amati finger food diventano dolci leccornie da presentare come dessert o per una pausa caffè diversa dal solito. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i>				
	G. Comai	1 martedì	18.00-21.30	12 novembre	fr. 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i>				
	G. Comai	1 mercoledì	19.00-22.30	27 novembre	fr. 50.–
Finger food natalizi e vini bianchi ticinesi	Si utilizzano prodotti di stagione per preparare veri e propri capolavori in bicchierini, ciotoline e cucchiari. Alla scoperta di vini bianchi locali di grande pregio. Più fr. 60.– per gli alimenti e i vini.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	Nuove ricette! S.Varenna	2 martedì	19.00-22.30	3 dicembre	fr. 80.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — m.grandi66@hotmail.com</i>				
	S.Varenna	2 mercoledì	19.00-22.30	4 dicembre	fr. 80.–
Finger food, prosecco e spumanti	Si utilizzano prodotti di stagione per preparare veri e propri capolavori in bicchierini, ciotoline e cucchiari, con sempre nuove ricette. Si degustano inoltre ottimi proseccchi italiani e spumanti locali da abbinare. Più fr. 60.– per gli alimenti e i vini.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	S.Varenna	2 martedì	19.00-22.30	24 settembre	fr. 80.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — m.grandi66@hotmail.com</i>				
	S.Varenna	2 mercoledì	19.00-22.30	25 settembre	fr. 80.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA	
Formaggi: abbinamento ai vini	Breve introduzione alla tecnica di assaggio, conoscenza e apprezzamento dei formaggi ticinesi, d'oltralpe e esteri. Prodotti a pasta molle, pasta dura, di ovini e caprini. Abbinamento ai vini ticinesi e esteri. Più fr: 105.– per gli alimenti e i vini.					
Rovio	<i>Iscrizioni a Nelly Tacchella — 091 649 68 58 — nelly@tacchella.ch</i>					
	R. Bontognali e E. De Bernardi	3	martedì	20.00-22.30	1 ottobre fr: 125.–	
Fritto e mangiato	Qual è il segreto per fare un buon fritto asciutto e croccante? In questo corso si impara ad ottenerlo, con pesce, verdure in tempura, pastelle e dessert. Più fr: 25.– per gli alimenti.					
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>					
	S. Bianchi	1	mercoledì	19.00-22.30	16 ottobre fr: 50.–	
Gnocchi e gnocchetti	Un piatto semplice, sostanzioso e molto amato, riproposto con fantasia, originalità e... qualche nota d'autunno! Utilizzando ingredienti di stagione si preparano pietanze di grande effetto! Più fr: 20.– per gli alimenti.					
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>					
	D. Hecquet	1	lunedì	18.30-22.00	11 novembre fr: 50.–	
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>					
	F. Pesenti	1	venerdì	19.00-22.30	18 ottobre fr: 50.–	
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>					
	M. Giacobbe-Spanò	1	mercoledì	19.00-22.30	23 ottobre fr: 50.–	
Gorgonzola		Come utilizzare uno dei formaggi più conosciuti al mondo per creare piatti unici e sfiziosi, attraverso abbinamenti curiosi e di fantasia. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Camignolo		<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i>				
		C. Frapolli	1	martedì	19.00-22.30	22 ottobre fr: 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>					
	C. Frapolli	1	lunedì	19.00-22.30	18 novembre fr: 50.–	
IntegraTI Cupcakes e popcakes...	Fantasiose decorazioni, colorati pensieri da regalare, in vista del Natale... ma principalmente, tutti da mangiare! Un corso insieme alle persone in situazione di handicap, per creare e portare a casa gustose idee da condividere con chi desideriamo.					
Lugano	<i>Iscrizioni a Cultura e Formazione per persone invalide — 091 970 37 29 — cultura.formazione@atgabbes.ch</i>					
	S. Albergati	1	venerdì	18.30-22.00	15 novembre fr: 50.–	
IntegraTI Gnocchi colorati	Se abbiniamo al gusto e alla genuinità dei nostri piatti, fantasia e bella presentazione, otteniamo menù che rendono la convivialità della tavola ancora più sorridente. Insieme alle persone in situazione di handicap, impariamo a impastare gnocchi di diverso "colore" abbinati a salse altrettanto sfiziose.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Cultura e Formazione per persone invalide — 091 970 37 29 — cultura.formazione@atgabbes.ch</i>					
	L. Bardelli e A. Dresti	1	mercoledì	18.00-21.30	20 novembre fr: 50.–	
Lasagne e cannelloni		Lasagne e cannelloni a base di carne, pesce e vegetariani con le varie preparazioni, sia classiche che moderne, in tutte le loro sfumature. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Lugano 2		<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1	mercoledì	19.00-22.30	2 ottobre fr: 50.–	
Mele	Le mele sono tra i frutti più versatili e allo stesso tempo salutari in cucina; ottime al naturale, si possono utilizzare per preparare ricette sempre diverse, dai piatti dolci a quelli salati. Più fr: 20.– per gli alimenti.					
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>					
	F. Alippi	1	mercoledì	19.00-22.30	25 settembre fr: 50.–	
Menu delle feste		Ricette e suggerimenti per rendere speciale un giorno di festa portando in tavola piatti che stuzzicano gusto e vista. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1		<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
		L. Merlo	1	mercoledì	19.00-22.30	20 novembre fr: 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>					
	S. Bianchi	1	mercoledì	19.00-22.30	4 dicembre fr: 50.–	
Merluzzo o baccalà?		Un pesce che cambia nome a dipendenza della sua preparazione. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Faido		<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
		D. Hecquet	1	lunedì	19.00-22.30	28 ottobre fr: 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i>					
	D. Hecquet	1	lunedì	19.00-22.30	2 dicembre fr: 50.–	

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Minestre: creme e passati	Si preparano creme e passati tradizionali e non solo. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	S. Bianchi	1 mercoledì	19.00-22.30	20 novembre	fr. 50.–
Muffins dolci e salati	Ricette tipiche e insolite per un menu completo a base di muffins. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 mercoledì	19.00-22.30	2 ottobre	fr. 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i>				
	D. Hecquet	1 lunedì	19.00-22.30	9 dicembre	fr. 50.–
Muffins: come decorarli		Il corso è dedicato a chi si avvicina per la prima volta al mondo della decorazione dei muffins con la tecnica della pasta di zucchero e delle glasse fondenti. Si impara la preparazione della pasta di zucchero e della glassa fondente e la decorazione dei muffins (preparati in precedenza dalla docente) sia per Natale che per altri periodi dell'anno, valorizzandoli in una simpatica confezione! Più fr. 20.– per gli alimenti.			
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>				
	S. Realini	1 mercoledì	19.00-22.30	27 novembre	fr. 50.–
Pane fatto in casa	Si presentano in modo semplice diversi modi di fare il pane in casa, con la preparazione del lievito madre. Dall'integrale all'impasto della treccia, ecco l'occasione per entusiasarsi con il pane fatto con le proprie mani. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 venerdì	18.30-22.00	27 settembre	fr. 50.–
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	Nuove ricette! C. Moreau	1 giovedì	18.30-22.00	24 ottobre	fr. 50.–
Pesce e crostacei	Tutto su queste prelibatezze di lago e mare: si impara a conoscerli, distinguerli e pulirli. Si creano dei piatti squisiti e raffinati. Più fr. 60.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	Nuove ricette! S. Varenna	2 martedì	19.00-22.30	15 ottobre	fr. 80.–
Polenta: abbinamento ai vini		La polenta dall'antipasto al dessert. Più fr. 45.– per gli alimenti e i vini.			
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	M. Albertoni e G. Esposito	1 martedì	18.30-22.00	8 ottobre	fr. 70.–
Polpette e polpettoni	Dalle olive ascolane, agli arancini, ai falafel, polpette, polpettoni, gallette di ogni tipo (di carne, vegetariane, di pesce, di riso, ...). Dagli stuzzichini ai piatti principali. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	G. Comai	1 giovedì	18.30-22.00	14 novembre	fr. 50.–
Risotti	Vari tipi di risotti con pesce, verdure, carne e fantasia. Per stupire gli ospiti con risotti un po' fuori dal comune. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i>				
	F. Valsangiacomo	1 mercoledì	19.00-22.30	16 ottobre	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — m.grandi66@hotmail.com</i>				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	23 ottobre	fr. 50.–
Sella di capriolo	La classica sella di capriolo con tutti i contorni dedicati a questa pietanza: spätzli, cabis rosso, mele cotte, castagne caramellate, ... Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	D. Hecquet	1 mercoledì	19.00-22.30	16 ottobre	fr. 50.–
	Si prepara anche la sella di renna.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — vittoria.zanini@hotmail.it</i>				
	K. Rüeegger-Tulipani	1 martedì	19.30-23.00	24 settembre	fr. 50.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	M. Charpié	1 lunedì	19.00-22.30	14 ottobre	fr. 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	19.00-22.30	23 ottobre	fr. 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i>				
	G. Comai	1 martedì	19.00-22.30	22 ottobre	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Selvaggina	Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i>				
	F.Valsangiacomo	1 mercoledì	19.00-22.30	13 novembre	fr. 50.–
	Menu di selvaggina: antipasto, primo piatto, piatto principale e dessert.				
	F.Valsangiacomo	1 mercoledì	19.00-22.30	11 dicembre	fr. 50.–
	Menu di selvaggina: antipasto, primo piatto, piatto principale e dessert.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	C. Frapoli	1 martedì	19.00-22.30	15 ottobre	fr. 50.–
	...non solo sella di capriolo!				
	Attraverso ricette stuzzicanti e facili da realizzare, si valorizzeranno tagli di carne meno nobili riscoprendo il piacere di una cucina gustosa e salutare.				
Selvaggina: abbinamento ai vini ticinesi	Serata enogastronomica presentata da una sommelier e uno chef. Più fr. 45.– per gli alimenti e i vini.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	E. Mozzini e L. Merlo	1 mercoledì	19.00-23.00	18 settembre	fr. 70.–
Spume fredde e dessert caldi		Con pochi ingredienti, di semplice preparazione, piacciono proprio a tutti! I dessert spumosi e freschi sono ideali per terminare pasti ricchi. Vista l'imminente stagione fredda, per alternare il piacere, si preparano anche dessert più sostanziosi serviti caldi. Più fr. 20.– per gli alimenti.			
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	D. Asietti	1 lunedì	19.00-22.30	21 ottobre	fr. 50.–
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — vittoria.zanini@hotmail.it</i>				
	D. Asietti	1 lunedì	18.30-22.00	2 dicembre	fr. 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i>				
	D. Asietti	1 giovedì	19.00-22.30	14 novembre	fr. 50.–
Tartare e carpaccio	Preparazione di tartare e carpaccio di carne, pesce e verdura. Più fr. 25.– per gli alimenti. Sede a Bellinzona.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	R. Griggi	1 venerdì	18.30-22.00	4 ottobre	fr. 50.–
Terrine di verdura	Semplici preparazioni di terrine con verdure già cotte e da cuocere anche con altri alimenti e componenti. Vi stupirete di quanto sia facile la loro preparazione. Tratteremo i temi quali: terrine, spume, galatine e aspic. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	F. Pesenti	1 venerdì	18.30-22.00	20 settembre	fr. 50.–
Uva in tavola	Frutto antichissimo dai chicchi dolci e colorati, usato in cucina per svariate preparazioni: non solo squisiti dessert, ma anche tantissimi altri piatti: ce n'è per tutti i gusti! Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>				
	M. Giacobbe-Spanò	1 mercoledì	19.00-22.30	2 ottobre	fr. 50.–
Zucca	Dall'antipasto al dessert; tutto preparato con questo ortaggio che la fa da padrone ad Halloween. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i>				
	G. Comai	1 lunedì	18.00-21.30	7 ottobre	fr. 50.–
Zuppe di pesce		Zuppa, marmitte, bisque e bouillabaisse. Più fr. 25.– per gli alimenti.			
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	D. Hecquet	1 lunedì	19.00-22.30	18 novembre	fr. 50.–



I Corsi per adulti partecipano al programma fedeltà per gli abbonati annuali Arcobaleno

Gli abbonati annuali Arcobaleno possono beneficiare delle offerte pensate per loro dagli oltre 40 partner del programma fedeltà.

I Corsi per adulti hanno aderito al programma fedeltà offrendo agli abbonati annuali Arcobaleno uno sconto del 50% sui seguenti corsi:

- Bürokommunikation (vedi pagina 21)
- Conoscenza dei vini svizzeri (vedi pagina 67)
- Cucina vegetariana (vedi pagina 71)
- Esercizi l'italiano scoprendo la città di Lugano (vedi pagina 15)
- Fotovoltaico: trucchi e consigli (vedi pagina 38)
- Ritratto con modella (vedi pagina 56)
- Tecnica mista: sculture (vedi pagina 56)
- Vorrei diventare un produttore di energia indipendente: cosa fare? (vedi pagina 39)

- Formazione e cultura**
 - **Cinema Teatro** (Chiasso): sconti fino al 10% sugli abbonamenti e fino al 15% sui biglietti.
 - **Libreria Casagrande** (Bellinzona): 5% su narrativa, saggistica, guide viaggi, libri per bambini e ragazzi.
 - **Libreria Cartoleria Locarnese** (Locarno): 5% su narrativa, saggistica, guide viaggi, libri per bambini e ragazzi e su tutti gli articoli di cartoleria.
 - **Libreria Il Segnalibro** (Lugano): 5% di sconto su tutti i libri.
 - **Parco delle gole della Breggia**: 10% di sconto sulla visita guidata singola.
 - **Percorso del cemento**: 10% di sconto sulla visita guidata singola e per gruppi.

- Shopping & Servizi**
 - **BancaStato**: una nuova carta PrePaid MasterCard esente da tassa annuale per tutta la vita.
 - **Belotti Ottica & Udito**: 10% di sconto su tutte le marche di occhiali da vista e da sole.
 - **Blitz for eyes**: 10% di sconto su lenti a contatto e prodotti per la loro cura e manutenzione.
 - **KPT/CPT – Cassa malati online**: 10% sulle assicurazioni complementari Ospedaliera, Plus, Comfort e Natura.
 - **Uffici Cambio FFS** in Ticino: Corso preferenziale per il cambio valuta.
 - **Sympany Assicurazioni**: 10% di sconto sulle assicurazioni economia domestica.

- Sport**
 - 10% di sconto alla sottoscrizione di un nuovo abbonamento annuale presso 16 **centri fitness riconosciuti dalla Federazione Svizzera dei Centri Fitness**. *Bellinzonese*: Athletik Club 90, Fit Evolution, Gimnasium Fitness, Olimpia Fitness Center, Tre Castelli Fitness Center; *Locarnese*: CSM Centro Sportivo Minusio, Fisio-Gym; *Luganese*: Ai Cedri Fitness Club, Free Time Club, Gymtonic, Malcafit, Pienaforma Fitness Club, Wellness Club Sassa; *Mendrisiotta*: California Acquapark, Keep Fit Club, Quality Fitness Club.
 - **FC Chiasso**: 5% di sconto sulla tessera annuale entrata campo e tribuna.
 - **FC Locarno**: 20% di sconto sulla tessera annuale entrata campo e 33% di sconto sul biglietto entrata campo.
 - **Lido Locarno**: 5% di sconto su tutti gli abbonamenti quadrimestrali e annuali.
 - **Lugano Tigers Basket**: CHF 20.– di sconto sulla tessera annuale.

- Viaggi e tempo libero**
 - **Autolinee Bleniesi**: 5% di sconto sull'offerta viaggi.
 - **AutoPostale viaggi e vacanze**: 8% di sconto sui viaggi di una giornata e 4% per viaggi di durata superiore inclusi nel programma Viaggi e vacanze.
 - **Ferrovia Monte Generoso**: 50% di sconto sul biglietto intero del trenino elettrico a cremagliera Capolago – Vetta Monte Generoso – Capolago, acquistato sul posto.
 - **Funicolare Monte Brè**: 50% di sconto sui biglietti.
 - **Garage Music Castione e Vanilla Club Riazzino**: CHF 5.– di sconto sul biglietto d'ingresso.
 - **Le Centovalli in funivia**: biglietto singolo CHF 6.00 (invece di CHF 8.00), andata e ritorno CHF 8.00 (invece di CHF 12.00).
 - **RailAway FFS**: riduzioni fino al 50% sulle prestazioni supplementari in Ticino.
 - **Società Navigazione del Lago di Lugano**: 40% di sconto sulle tariffe piene adulti e sulle corse in battello pubblicate sull'orario ufficiale.

Maggiori informazioni, iscrizione alla newsletter e concorsi su www.arcobalenopremia.ch.

I media partner del programma fedeltà sono: Rivista di Bellinzona, Rivista di Locarno, Rivista di Lugano, L'Informatore, Rivista 3 Valli, Ticinonline.

Cultura e formazione per persone invalide e Formazione per volontari

Cultura e formazione per persone invalide

Questo servizio offerto da ATGABBES propone corsi di formazione continua per adulti in situazione di handicap sensoriali, mentali o con deficit associati che non possono usufruire di analoghi Corsi per adulti organizzati dall'ente pubblico. Contenuti e metodologie vengono adattati in funzione dei partecipanti e delle loro specificità, vengono privilegiati l'aspetto relazionale e l'accompagnamento rispettoso dei ritmi e tempi personali. Ecco alcuni degli ambiti in cui offriremo dei corsi per il periodo scolastico 2013-2014.

Internet e Computer di base – Inglese – Espressione creativa, pittura – Cinema – Musica – Danza – Conoscenza del cane – Ginnastica – Escursionismo – Cucina – Accompagnamento all'autonomia – Leggere e scrivere – Uscite culturali – Uscite di gruppo, ricreative

Iscrizioni e informazioni:

I corsi iniziano dopo la metà di ottobre e si svolgono principalmente a Lugano, Bellinzona e Locarno. Il minimo di partecipanti è di 5 persone. Richiedete il programma dettagliato di tutte le offerte a:

Cultura e Formazione, Via Canevascini 4, 6900 Lugano

091 970 37 29, cultura.formazione@atgabbes.ch, www.atgabbes.ch

Formazione per volontari e coordinatori di volontari

La Conferenza del volontariato sociale, associazione mantello riconosciuta dal Cantone, organizza giornate di formazione per volontari, responsabili e persone interessate. Altri incontri possono essere organizzati su richiesta, così pure momenti di formazione sull'utilizzo del dossier volontariato svizzero (attestato nazionale di volontariato)

Corsi per volontari:

“Volontari si diventa”

Giornata di introduzione e formazione per persone interessate all'attività volontaria

Sabato 5 ottobre 2013 dalle ore 9.30 alle 16.30 a Lugano, fr. 60.– (incluso il pranzo in comune)

La competenza relazionale nell'attività volontaria

Dire le cose, con forza se occorre, e... dirle bene!

Venerdì 18 ottobre 2013 dalle ore 9.00 alle 16.30 a Lugano, fr. 80.– (incluso il pranzo in comune)

Come gestire le situazioni impegnative e difficili che possono presentarsi nell'attività volontaria

Incontro destinato prioritariamente a chi ha partecipato al corso “La competenza relazionale nell'attività volontaria”

Venerdì 22 novembre 2013 dalle ore 9.00 alle 16.30 a Lugano, fr. 80.– (incluso il pranzo in comune)

Formazione per coordinatori:

La gestione di situazioni difficili attraverso la competenza relazionale

Venerdì 15 novembre 2013 dalle ore 9.00 alle 16.30 a Tenero, fr. 110.–

Creare e gestire un gruppo di auto-aiuto

Corso in due moduli per tutte le persone interessate a meglio comprendere l'auto-aiuto:

- Cos'è un gruppo di auto-aiuto e come funziona
- Le tappe necessarie all'avvio di un nuovo gruppo
- Le condizioni che permettono il buon funzionamento del gruppo
- Come facilitare il coinvolgimento emotivo dei partecipanti ad un gruppo di auto-aiuto

Modulo 1: I gruppi di auto-aiuto: cosa sono e come facilitarne l'avvio

Sabato 19 ottobre 2013, dalle ore 8.45 alle 12.30 a Lugano, fr. 40.–

Modulo 2: Gestire un gruppo di auto-aiuto: tecniche di comunicazione

Incontro destinato a chi ha seguito il modulo 1 o ha già esperienza di gruppi di auto-aiuto

Sabato 16 novembre 2013, dalle ore 9.00 alle ore 12.00 a Lugano, fr. 50.–

Informazioni e iscrizioni
alla formazione per volontari:

Conferenza del volontariato sociale (CVS), Via alla Campagna 9, 6900 Lugano
Telefono 091 970 20 11, info@volontariato-sociale.ch, www.volontariato.ch

Formazione professionale di base e continua per adulti, della Divisione della formazione professionale

<http://www.ti.ch/decs/dfp>

Indice

Formazione di base e continua per adulti, della Divisione della formazione professionale	
Formazione di base e continua per adulti	
2	Ufficio della formazione continua e dell'innovazione
2	Ingegneria della formazione e accompagnamento delle azioni formative
2	I principali siti internet sulla formazione di base e continua degli adulti
2	Il Servizio di certificazione di enti di formazione continua (SCEF)
Centri di formazione	
3	Scuole professionali della Divisione della formazione professionale
4	Centro di formazione per formatori
4	Centro di formazione per gli Enti locali
4	Fondazione Alpina per le Scienze della Vita
Corsi	
5	Corso per candidati alla cittadinanza svizzera
Centro d'arti e mestieri di Bellinzona	
5	Corso di preparazione all'esame per manager in Logistica con attestato professionale federale
6	Corso art.33 LFP r impiegato in Logistica per ottenimento AFC
6	Corso inglese settoriale per Logistica
6	Autoelettricità ed elettronica per carrozzieri
6	Corso capo squadra carpentieri
Centro professionale di Biasca	
6	Informatica base per casalinghe e pensionati
7	Preparazione all'esame per la licenza professionale di veicoli pesanti adibiti al trasporto di persone o merci
7	Elettronica di base nel settore della meccanica dei veicoli
7	Crea l'abito per carnevale, sviluppa e confeziona la tua idea
7	Crea il tuo look
Centro professionale di Locarno	
7	Sviluppo applicazioni per iOS
7	Formazione nell'ambito delle pulizie
8	Pompe di calore-geotermia
8	Operatrice / operatore di edifici e infrastrutture AFC Art. 33 LFP r
8	Montatrice / montatore di impianti di refrigerazione AFC Art. 33 LFP r
Centro professionale artigianale di Mendrisio	
8	Corso di formazione di base per operai costruttori stradali
9	Corso per disegnare piani elettrici e schemi in modo semplice e professionale senza Autocad
Centro professionale di Trevano-Canobbio	
9	Modulo 1 Gestione aziendale – "Nozioni giuridiche per indipendenti"
9	Modulo 2 Gestione aziendale – "Costruire il business plan"
9	Modulo 3 Gestione aziendale – "Marketing per la piccola impresa / per l'associazione"
9	Modulo 4 Gestione aziendale – "Introduzione alla contabilità in partita doppia e Banana Base"
10	E.1. AutoCAD Base
Scuola Superiore di Informatica di Gestione di Bellinzona	
10	Tecnico sistemi e reti
10	Progettazione web
10	Programmazione con PHP – base
10	Programmare con PHP – avanzato
Scuola superiore medico-tecnica di Lugano	
11	Formazione di Tecnico di sala operatoria SSS
11	Formazione di Specialista in attivazione SSS
11	Corso Base per la preparazione all'Esame Cantonale per l'ottenimento dell'autorizzazione d'esercizio quale terapeuta complementare
11	Formazione di Podologo SSS
11	Formazione di Massaggiatore medicale
12	Formazione di Massaggiatore medicale abbreviata
12	Formazione di Massaggiatore
12	Formazione di Assistente di profilassi
12	Accompagnare l'anziano a domicilio
Centro di formazione per formatori di Camorino	
13	Corsi base per formatori di apprendisti in azienda
13	Corsi di formazione continua per formatori di apprendisti
13	Specialista della formazione professionale con Attestato professionale federale
14	Specialista nella conduzione di un gruppo, Leadership & Management con Attestato professionale federale
14	Assistente Gestione Qualità con Diploma cantonale
Fondazione Alpina per le Scienze della Vita (fasv) di Olivone	
14	Rimedi naturali contro pulci e zecche dei nostri amici a 4 zampe
14	Virtù, profumi e sapori dei frutti autunnali
15	Seminario "SOS Piante Neofite"
Centro Scolastico per le Industrie Artistiche di Lugano	
15	Introduzione alla modellazione surfassica con Rhino
15	L'uso di SketchUp per realizzare disegni tecnici, rese e modelli 3D
15	Le basi della visualizzazione 3D con Autodesk Maya
15	Introduzione all'uso di Adobe Illustrator
15	Introduzione all'uso di Adobe InDesign
15	Introduzione all'uso di Adobe Photoshop
15	Installare e rendere operativo un iPad
15	Le tecniche di stampa calcografiche (la linoleografia)
16	Introduzione alla programmazione di un sito con html
16	Introduzione alla realizzazione di un sito con Wordpress
16	Ciclo di corsi sul marketing e la comunicazione
Centro Professionale Commerciale di Bellinzona	
16	Impiegata /o di commercio AFC Art. 33 LFP r
16	Impiegata /o del commercio al dettaglio AFC Art. 33 LFP r
16	Maturità professionale commerciale MPC (serale)
Centro Professionale del verde di Mezzana	
17	Come proteggere e curare le nostre piante durante l'inverno
17	Lo stagno nel giardino: come progettare, costruire e curare un piccolo stagno
17	Come ottenere tappeti verdi perfetti: la cura e la corretta manutenzione del tappeto verde
17	Colorare il proprio giardino con l'uso delle piante perenni
17	Imparare a conoscere i giardini storici
18	Avere un giardino naturale: un obiettivo possibile!
18	Le rose: come e quali scegliere e come curarle
18	Corso di viticoltura
18	Corso degustazione vini
18	Corso base orto familiare
18	Corso apicoltura
19	Corso frutteto familiare
19	Corso di vinificazione
19	Corso di agriturismo – turismo rurale
19	Corso di approfondimento degustazione vini

Formazione di base e continua per adulti

Ufficio della formazione continua e dell'innovazione

L'Ufficio della formazione continua e dell'innovazione favorisce e promuove la formazione di base e continua degli adulti come pure il sostegno alla progettazione e alla sperimentazione, finalizzate ad assicurare l'evoluzione della formazione professionale. Presta consulenza alle organizzazioni del mondo del lavoro, aziende ed enti di formazione nella progettazione e nell'attuazione di misure di formazione professionale continua in ambito pubblico, interaziendale o aziendale.

Via Vergiò 18, 6932 Breganzona, www.ti.ch/ufci
telefono: 091 815 31 21, fax: 091 815 31 09, e-mail: decs-ufci@ti.ch
Capoufficio: Walter Seghizzi

«Ingegneria della formazione e accompagnamento delle azioni formative» e «Servizio per le procedure di qualificazione degli adulti»

In collaborazione con le Organizzazioni del mondo del lavoro e le Scuole, i Servizi della formazione continua vi possono sostenere per:

- recuperare la formazione professionale di base;
- aggiornare, perfezionare o riconoscere le competenze professionali.

Romano Rossi
c/o Centro professionale, via Stradone Vecchio Sud 29, 6710 Biasca
telefono: 091 816 31 98, e-mail: romano.rossi@ti.ch

I principali siti internet sulla formazione di base e continua degli adulti

www.orientamento.ch

è la banca dati più completa della Svizzera per quanto riguarda le offerte di formazione continua in ambito non universitario. Si occupa di tutti i settori del perfezionamento in tutte le regioni linguistiche e presenta con chiarezza l'offerta formativa con dati aggiornati e qualitativamente validi.

www.alice.ch

è il portale del perfezionamento in Svizzera, con riferimenti e informazioni sull'offerta a livello internazionale.

www.conferenzacfc.ch

è il sito della Conferenza della Svizzera italiana per la formazione continua degli adulti. Un utile strumento per gli operatori della formazione continua e tutti gli interessati.

www.forum-formationcontinue.ch

è il Forum del perfezionamento professionale, istituito per le questioni di politica del perfezionamento professionale e di promozione dell'istituzionalizzazione della formazione continua.

www.eduqua.ch

informazioni sulla procedura di certificazione eduQua, la quale è stata sviluppata per diventare la certificazione di qualità per tutte le istituzioni di formazione continua.

Il Servizio di certificazione di enti di formazione continua (SCEF)

È uno dei 7 organismi, accreditati dal SAS (www.sas.ch) a livello federale quale organismo di certificazione per sistemi di gestione della qualità, preposto alla certificazione eduQua (www.eduqua.ch), obbligatoria in Ticino per gli enti di formazione continua che operano su mandato pubblico o beneficiano di contributi statali diretti o indiretti.

Responsabile:
Michele Cavalli, Via Vergiò 18, 6932 Breganzona
e-mail: michele.cavalli@ti.ch
www.ti.ch/scef

Centri di formazione

Scuole professionali della Divisione della formazione professionale

È possibile accedere alle principali informazioni sull'offerta delle Scuole professionali nei rispettivi siti internet indicati a fianco di ogni Istituto.

Centri e Scuole professionali artigianali e industriali	Bellinzona	www.cam.ti.ch	091 814 53 11
	Biasca	www.cpbiasca.ch	091 816 31 11
	Canobbio	www.cpt-ti.ch	091 815 10 11
	Locarno	www.spailocarno.ch	091 756 11 11
	Mendrisio	www.spaimendrisio.ch	091 816 40 11
Centro d'arti e mestieri	Bellinzona	www.cam.ti.ch	091 814 53 11
	Canobbio	www.cpt-ti.ch	091 815 10 11
Centro d'arti e mestieri e della sartoria	Biasca	www.cpbiasca.ch	091 874 31 11
	Viganello	www.sta.ti.ch	091 815 27 11
Centro scolastico per le industrie artistiche	Lugano	www.csia.ch	091 815 20 11
Centro professionale del verde	Mezzana	www.mezzana.ch	091 816 62 61
Centri professionali commerciali	Bellinzona	www.cpcbellszona.ch	091 814 79 41
	Chiasso	www.cpc-chiasso.ch	091 816 60 11
	Locarno	www.cpclocarno.ch	091 816 01 11
	Lugano	www.spc.ti.ch/Lugano	091 815 45 11
Scuola superiore alberghiera e del turismo	Bellinzona	www.ssat.ch	091 814 65 11
Scuola superiore di informatica di gestione	Bellinzona	www.ssig.ch	091 814 65 11
Scuola cantonale degli operatori sociali	Mendrisio	www.scosmendrisio.ch	091 816 59 61
Scuola superiore medico-tecnica	Lugano	www.lugano.ssm.ti.ch	091 815 28 71
	Locarno	www.ti.ch/ssmtlo	091 756 11 61
Scuola specializzata superiore in cure infermieristiche	Bellinzona	www.sssci.ti.ch	091 814 01 61
	Lugano	www.sssci.ti.ch	091 960 70 41
Scuola specializzata per le professioni sanitarie e sociali	Canobbio	www.sspss.ch	091 815 06 11
	Giubiasco	www.sspss.ch	091 814 02 11
Scuola specializzata superiore di tecnica dell'edilizia e dell'impiantistica	Canobbio	www.cpt-ti.ch	091 815 10 11
Scuola specializzata superiore di tecnica della meccanica dell'elettrotecnica e dei processi aziendali	Bellinzona	www.ssst.ti.ch	091 814 53 11
Scuola specializzata superiore di tecnica dell'abbigliamento e della moda	Viganello	www.sta.ti.ch	091 815 27 11

Centro di formazione per formatori

Via Besso 86, 6900 Lugano-Massagno

Da ottobre 2013: Centro Monda 3, 6528 Camorino

telefono 091 815 61 81, fax 091 815 61 89, e-mail: decs-cff.info@ti.ch

internet: www.ti.ch/cff

- Corsi base per formatori di apprendisti in azienda
- Corsi di formazione continua per formatori di apprendisti
- Diploma per formatori di apprendisti
- Specialista della formazione professionale con attestato professionale federale
- Specialista nella conduzione di un gruppo (Leadership & Management) con attestato professionale federale
- Assistente gestione qualità con diploma contonale
- Corsi per ispettori di tirocinio
- Corsi a richiesta

Centro di formazione per gli Enti locali

Formazione di base e continua per gli Enti locali

Stabile ICARO, via Mirasole 1, 6500 Bellinzona

telefono 091 814 02 81, fax 091 814 02 89, e-mail: decs-fel@ti.ch

internet: www.ti.ch/cfel

Corso per l'ottenimento del Diploma cantonale di:

- Quadro dirigente degli Enti locali (Segretariato comunale)
- Public Manager
- Funzionario amministrativo degli Enti locali
- Consulente in sicurezza sociale

Attestato professionale federale di:

- Specialista in materia di assicurazioni sociali (APF)

Formazione continua per:

- Sindaci e Municipali
- Consiglieri comunali
- Segretari e Funzionari comunali
- Operatori Sportelli Laps
- Tutori e Curatori

Fondazione Alpina per le Scienze della Vita

6718 Olivone, telefono 091 872 21 68, fax 091 872 21 69, e-mail: fasv@bluewin.ch

internet: www.fasv.ch

Corsi di formazione di base e continua

<i>Condizioni generali</i>	I differenti corsi sono organizzati dalle singole Scuole e/o dalle Organizzazioni del mondo del lavoro del rispettivo settore.
<i>Condizioni particolari</i>	Eventuali condizioni particolari sono indicate nella presentazione di ogni corso.
<i>Condizioni di partecipazione</i>	I corsi sono aperti a tutti gli interessati, secondo le condizioni specificate per ogni singolo corso.
<i>Metodologia</i>	I formatori applicheranno i principi ed i metodi di insegnamento adatti ad un pubblico adulto (lezioni frontali, lavori individuali, di gruppo, ecc.); è naturalmente richiesta la regolare presenza alle lezioni.
<i>Studio individuale</i>	A dipendenza del tipo di corso, oltre alla frequenza alle lezioni tenute in aula, è da prevedere un impegno supplementare da dedicare allo studio individuale. Per maggiori informazioni è necessario rivolgersi direttamente ai Centri di formazione responsabili dell'organizzazione dei vari corsi.
<i>Descrizione dei corsi</i>	Il/i giorno/i, l'orario, la durata, la tassa di iscrizione (da pagare di regola prima dell'inizio del corso) e altre informazioni utili sono indicate nella presentazione di ogni corso e ottenibili in forma più dettagliata sul sito Internet delle singole Scuole.
<i>Numero minimo di partecipanti</i>	Se non indicato diversamente nella presentazione dei corsi, di regola è necessario un numero minimo di 10 iscritti.
<i>Materiale didattico</i>	Per prassi non è compreso nella tassa di iscrizione.
<i>Rimborsi</i>	Di regola non sono previsti rimborsi delle tasse di iscrizione e degli importi per il materiale.
<i>Certificazione</i>	Al termine di ogni corso viene rilasciato almeno un attestato di partecipazione; è necessaria la frequenza ad almeno l'80% delle lezioni. Per i corsi che fanno riferimento a ordinanze federali o regolamenti cantonali, valgono le disposizioni previste dagli stessi.
<i>Iscrizione ai corsi</i>	L'iscrizione ad un corso avviene annunciandosi direttamente alla Scuola di riferimento.

Corso per candidati alla cittadinanza svizzera

Destinatari	Il corso è rivolto alle persone che richiedono la cittadinanza svizzera e permette di prepararsi all'esame previsto presso il Comune di domicilio, dimostrando di avere affrontato con interesse ed impegno le procedure stabilite.		
Contenuti	La geografia, la politica, le istituzioni, la società e l'economia svizzere, partendo dalla Confederazione sino ad arrivare al Comune.		
Requisiti	Conoscenza della lingua italiana (parlata e scritta) Per informazioni dettagliate riguardanti contenuti, durata, costi, docenti, periodo di svolgimento, ecc. rivolgersi direttamente alle Scuole professionali che organizzano il corso:		
	Centro d'arti e mestieri di Bellinzona	www.cam.ti.ch	091 820 65 70
	Centro professionale di Biasca	www.cpbiasca.ch	091 816 31 98
	Centro professionale di Locarno	www.spailocarno.ch	091 756 11 11
	Centro professionale di Mendrisio	www.spaimendrisio.ch	091 816 40 11
	Centro professionale di Trevano-Canobbio	www.cpt-ti.ch	091 815 10 11

www.cam.ti.ch

Centro d'arti e mestieri di Bellinzona

091 820 65 70

Corso di preparazione all'esame per manager in Logistica con attestato professionale federale (org. ASFL Ticino)

Destinatari	In collaborazione con Centro d'arti e mestieri di Bellinzona Persone con un AFC in Logistica e almeno 2 anni di pratica o con un AFC in un'altra professione e almeno 3 anni di pratica nel settore, oppure diplomi federali o certificati equivalenti.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	450 ore/lezione • fr. 3'990.– (escluso esami) • massimo 25 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Fine agosto 2013 • settembre 2013 – fine primavera 2015 • 2 sere a settimana + 1 sabato al mese
Docente • Orario • Luogo	Da definire • sera 18.00-21.15 / sabato 08.00-12.00 • Centro ASFL Giubiasco
Obiettivi	Preparare i candidati attraverso una formazione mirata (10 moduli) agli esami federali professionali di Logistico/a di magazzino.
Contenuti	Preparare ai seguenti esami: esami modulari di base SSC, esame modulare di base ASFL 1, esame modulare di base ASFL 2, esame modulare di base ASFL 3, esame modulare specialistico ASFL in base all'orientamento di specializzazione.
Requisiti	Vedi voce "Destinatari".
Contatti	Davide Ciangherotti, ASFL Giubiasco, tel. 091 857 97 31, ticino@asfl.ch Franco Quattropiani, CAM Bellinzona, tel. 091 814 53 41 / 21, franco.quattropiani@edu.ti.ch

	Destinatari	Corso art.33 LFPr impiegato in Logistica per ottenimento AFC (org. ASFLTicino) In collaborazione con Centro d'arti e mestieri Bellinzona Persone occupate nel settore Logistica.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti		420 ore • fr. 1'690.– • massimo 20 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza		Fine agosto 2013 • ottobre 2013 – fine primavera 2015 • 2 sere a settimana + 1 sabato al mese
Docente • Orari • Luogo		Da definire • sera 18.00-21.15 / sabato 08.15-16.15 • Centro ASFL Giubiasco e Centro d'arti e mestieri Bellinzona.
	Obiettivi	Ottenimento AFC in Logistica, dopo il superamento degli esami previsti a fine corso.
	Contenuti	Conoscenze professionali, informatica, sicurezza, servizio clientela, cultura generale.
	Requisiti	Bisogna dimostrare di aver lavorato nel settore Logistica per almeno 3 anni (5 in totale al momento degli esami).
	Contatti	Davide Ciangherotti, ASFL Giubiasco, tel. 091 857 97 31, ticino@asfl.ch Franco Quattropiani, CAM Bellinzona, tel. 091 814 53 41/21, franco.quattropiani@edu.ti.ch

	Destinatari	Corso inglese settoriale per Logistica (org. ASFLTicino) In collaborazione con Centro d'arti e mestieri Bellinzona Persone occupate nel settore Logistica.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti		80 ore • fr. 590.– • minimo 15 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza		Metà settembre 2013 • ottobre 2013 – dicembre 2013 • 1-2 sere a settimana (alternate) + 1 sabato mattina al mese
Docente • Orari • Luogo		Da definire • sera 18.00-20.15 / sabato 08.20-11.35 • CAM Bellinzona.
	Obiettivi	Imparare le basi della lingua inglese con termini in uso nel settore della Logistica.
	Contenuti	Grammatica, letture, piccole conversazioni, simulazioni di situazioni pratiche lavorative, ricerche in internet.
	Requisiti	Nessuna o poca conoscenza della lingua inglese. Buona conoscenza della lingua italiana.
	Contatti	Davide Ciangherotti, ASFL Giubiasco, tel. 091 857 97 31, ticino@asfl.ch Franco Quattropiani, CAM Bellinzona, tel. 091 814 53 41/21, franco.quattropiani@edu.ti.ch

	Destinatari	Autoelettricità ed elettronica per carrozzieri (org. USICTicino) In collaborazione con Centro d'arti e mestieri Bellinzona Carrozzeri, lattonieri e verniciatori qualificati.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti		40 ore • fr. 550.– • minimo 10 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza		Inizio settembre 2013 • autunno 2013 (date da definire) • 1-2 sere a settimana + sabato mattina
Docente • Orari • Luogo		Da definire • sera 18.00-20.15 / sabato 08.00-12.00 • Centro USIC Giubiasco
	Obiettivi	Acquisire le nozioni di base di elettricità ed elettronica mirate alla pratica.
	Contenuti	Pratica: batteria, illuminazione, aria condizionata. Teoria: lettura schemi elettrici e parte elettrica in generale del veicolo.
	Requisiti	Vedi voce "Destinatari".
	Contatti	Segretariato USIC, Silvana Coduri, tel. 091 857 58 46, segretariato@usic-carrozzeria.ch Franco Quattropiani, CAM Bellinzona, tel. 091 814 53 41 / 21, franco.quattropiani@edu.ti.ch

	Destinatari	Corso capo squadra carpentieri (org. Costruzione in legno Svizzera-Sezione Ticino e Moesano) In collaborazione con Centro d'arti e mestieri Bellinzona Carpentieri e/o falegnami con AFC.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti		600 ore • fr. 5'000.– (+ tassa esami fr. 950.–) • minimo 15 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza		Settembre 2013 • da ottobre 2013 a ottobre 2015 • venerdì e sabato ogni 15 giorni e blocco di 3 settimane a gennaio
Docente • Orari • Luogo		Da definire • 08.20-16.35 • Centro d'arti e mestieri Bellinzona / Centro ASFL Giubiasco
	Obiettivi	Ottenimento del diploma rilasciato dalla Holzbau Schweiz dopo superamento degli esami previsti al termine del corso. Gli esami sono centralizzati a Sursee. In lingua italiana.
	Contenuti	Fondamenti: comunicazione, matematica, statica, materiali, costruzioni Organizzazione aziendale: gestione della clientela, misure e rapporti Preparazione: preparazione dei lavori, pianificazione, spazio e struttura Fabbricazione: capacità organizzative Montaggio: conduzione dei lavori di costruzione.
	Requisiti	Vedi voce "Destinatari" + buone conoscenze di base di matematica e informatica.
	Contatti	Ascoleti – Adriana Pedretti, 6802 Rivera, tel. 091 946 30 70, segretariato.ascoleti@bluewin.ch Franco Quattropiani, CAM Bellinzona, tel. 091 814 53 41 / 21, franco.quattropiani@edu.ti.ch

www.cpbiasca.ch

Centro professionale di Biasca

091 816 31 98

	Destinatari	Informatica base per casalinghe e pensionati
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti		30 ore • fr. 420.– • minimo 10, massimo 15 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza		Fine settembre 2013 • da ottobre 2013 • diurno (2 mattine e/o pomeriggi la settimana)
Docenti • Orario • Luogo		Cristiana Barbuti • da definire • Centro professionale Biasca (SPAI)
	Obiettivi	Il corso è destinato principalmente alle persone che non hanno ancora avuto l'occasione di conoscere le basi per l'utilizzo del PC e desiderano acquisirle per interesse personale, e perché no, anche professionale. Verranno trattati i programmi Word, excel e internet.
	Requisiti	Nessuno.

	<p>Preparazione all'esame per la licenza professionale di veicoli pesanti adibiti al trasporto di persone o merci</p> <p>In collaborazione con ASTAG (Associazione svizzera autotrasportatori)</p> <p>Destinatari Autisti di veicoli pesanti e bus.</p> <p>Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti 110 ore • fr. 1'950.– (escluso il costo d'iscrizione all'esame) • minimo 10, massimo 15 partecipanti</p> <p>Periodo • Frequenza Autunno 2013, non appena raggiunto il numero sufficiente di iscritti • giornate intere e ½ giornate</p> <p>Docenti • Orario Docenti di scuola guida del Centro professionale di Biasca • 08.00-12.00 / 13.15-16.30</p> <p>Luogo Centro professionale Biasca (SPAI) e Centro SSIC, Gordola.</p> <p>Obiettivi/Contenuti Lezioni teoriche e pratiche di 8 ore per prepararsi e sostenere l'esame per l'ottenimento della patente professionale di autista di bus o di conducente di camion.</p> <p>Requisiti Possedere la patente di guida di veicoli pesanti C o D, non professionale.</p>
	<p>Elettronica di base nel settore della meccanica dei veicoli</p> <p>Destinatari Meccanici d'auto e motoveicoli</p> <p>Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti 2 giornate • fr. 240.– • minimo 8, massimo 10 partecipanti</p> <p>Iscrizione • Periodo Non appena raggiunto il numero sufficiente di iscrizioni • da definire (ottobre-novembre)</p> <p>Frequenza 2 sabati (giornate intere)</p> <p>Docente • Orario • Luogo Giuseppe Criscione • 08.00-12.00 / 13.00-17.00 • Centro professionale Biasca</p> <p>Obiettivi Il corso permetterà di apprendere le basi dell'elettronica, della lettura di schemi elettrici di veicoli e delle tecniche di misura.</p> <p>Requisiti Professionisti del settore.</p>
	<p>Crea l'abito per carnevale, sviluppa e confeziona la tua idea</p> <p>In collaborazione con SAMS Biasca</p> <p>Destinatari Tutti</p> <p>Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti 10 ore (5 lezioni) • fr. 210.– • minimo 5, massimo 7 partecipanti</p> <p>Iscrizione Ottobre / novembre 2013. Non appena raggiunto il numero sufficiente di iscrizioni</p> <p>Periodo • Frequenza Da ottobre 2013 • una sera per settimana</p> <p>Docente • Orario • Luogo Vanessa Venturi • da definire • Centro professionale Biasca (SPAI)</p> <p>Obiettivi Sviluppare la creatività dei partecipanti.</p> <p>Contenuti Da un tema libero, sviluppo creativo di un abito per carnevale.</p> <p>Progettazione: schizzo su base fornita dalla docente con annotazione di tutti i dettagli.</p> <p>Confezione: realizzazione di più decori del campo progettato.</p> <p>Costo del materiale a carico del partecipante (non incluso nella quota corso).</p> <p>Requisiti Avere dei temi e procurarsi la stoffa per il capo da progettare e realizzare. Avere buone conoscenze sul funzionamento della macchina per cucire.</p>
	<p>Crea il tuo look</p> <p>In collaborazione con SAMS Biasca e SAMS Viganello</p> <p>Destinatari Tutti</p> <p>Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti 9 ore • fr. 210.– • minimo 8, massimo 10 partecipanti</p> <p>Iscrizione • Periodo • Frequenza Non appena raggiunto il numero sufficiente di iscritti • autunno 2013 • 3 sabati</p> <p>Docenti • Orario Roberta Piemontesi e Valeria Gilardi • a Lugano: 09.00-12.00; a Biasca: 14.00-17.00</p> <p>Luogo Lugano: sede da definire; Biasca: Centro professionale (SPAI-SAMS), via Stradone vecchio sud.</p> <p>Obiettivi/Contenuti È ora di rinnovare il guardaroba. Dai modelli ai colori, scopri gli indumenti in grado di valorizzarti di più. Goditi la possibilità di un look tutto nuovo, scopri con noi le regole e i trucchi per acquisti e abbinamenti mirati a creare un'immagine impeccabile.</p> <p>Requisiti Nessuno</p>
www.spailocarno.ch	
Centro professionale di Locarno	
091 756 11 11	
	<p>Sviluppo applicazioni per iOS</p> <p>Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti 18 ore / lezioni di 45 minuti • fr. 230.– • minimo 10 partecipanti</p> <p>Periodo • Frequenza • Docente • Orario Ottobre-novembre 2013 • sabato mattina • Davide Kraehenbuhl • 08.00-12.00</p> <p>Luogo Centro professionale Locarno, Via alla Morettina 3, 6601 Locarno</p> <p>Obiettivi Apprendere le basi nello sviluppo di applicazioni per dispositivi iOS (iPhone, iPad, ...).</p> <p>Contenuti Introduzione all'ambiente di sviluppo (xCode) ed al linguaggio di programmazione Objective-C. Procedura per la distribuzione dell'applicazione tramite AppStore. Sviluppo di una semplice applicazione per iPhone che copre i vari passaggi.</p> <p>Requisiti Conoscenze di programmazione orientata agli oggetti (C++, Java, ...) e del dispositivo.</p> <p>Contatti Vicedirettore Michel Candolfi, tel. 091 756 11 03/01, e-mail: michel.candolfi@edu.ti.ch Responsabile FC Gianluca Salvadè, e-mail: gianluca.salvade@edu.ti.ch</p>
	<p>Formazione nell'ambito delle pulizie</p> <p>In collaborazione con Associazione Imprese Pulizia Canton Ticino (AIPCT)</p> <p>Destinatari Corso indirizzato a tutti coloro che lavorano già nell'ambito delle pulizie e sono interessati a professionalizzarsi.</p> <p>Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti 27 ore/lezione di 45 minuti • fr. 260.– • minimo 10 partecipanti</p> <p>Periodo • Frequenza Ottobre-novembre 2013 • teoria 5 incontri – pratica 1 incontro</p> <p>Docenti • Orario Vito De Vito, Tamara Cadra, Teresa Emma • incontri in settimana</p>

Luogo	Centro professionale Locarno, Via alla Morettina 3, 6601 Locarno.
Obiettivi	Acquisire nuovi metodi di pulizia. Abbinare giusti metodi ai rispettivi sistemi di pulizia. Conoscere le basi dell'igiene riferite alla pulizia.
Contenuti	Il corso propone una formazione di base, che permette di far acquisire le conoscenze e i metodi della pulizia moderna e professionale. Si possono così raggiungere buoni risultati, contenendo i costi, il dispendio di energia e il rispetto dell'ambiente.
Requisiti	Nessuno.
Contatti	Vicedirettore Michel Candolfi, tel. 091 756 11 03/01, e-mail: michel.candolfi@edu.ti.ch Responsabile FC Gianluca Salvadè, e-mail: gianluca.salvade@edu.ti.ch

Pompe di calore-geotermia

Destinatari	In collaborazione con l'Associazione ticinese frigoristi (ATF) Corso indirizzato a consulenti tecnici, installatori, manutentori, frigoristi, venditori e a tutti coloro che operano nel campo delle termopompe.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	8 ore teoria, 7 ore pratica • fr. 200.– • minimo 10 partecipanti
Periodo • Frequenza	Ottobre-novembre 2013 • teoria 2 incontri, pratica 1 incontro
Docente • Orario	Enrico Girola (e-mail: clima fil@sunrise.ch) • teoria 18.30-22.00, pratica 08.00-16.00
Luogo	Centro professionale Locarno, Via alla Morettina 3, 6601 Locarno
Contenuti	Saranno presentate le conoscenze fondamentali: pompe di calore, circuito frigorifero applicato alle termopompe, sorgenti di calore utilizzabili, geotermia, trasporto di calore, incremento temperatura, medi refrigerante.
Requisiti	Sono richieste conoscenze di base della termodinamica. Il corso è indirizzato a consulenti tecnici, installatori, manutentori, frigoristi, venditori e a tutti coloro che operano nel campo delle termopompe.
Contatti	Vicedirettore Michel Candolfi, tel. 091 756 11 03/01, e-mail: michel.candolfi@edu.ti.ch Responsabile FC Gianluca Salvadè, e-mail: gianluca.salvade@edu.ti.ch

Operatrice/operatore di edifici e infrastrutture AFC Art.33 LFPr

Destinatari	Formazione indirizzata ai professionisti che già lavorano nel settore della manutenzione di edifici e infrastrutture.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	Circa 300 ore/lezione • indicativamente da fr. 1'500.– a fr. 2'500.– • minimo 10 partecipanti
Periodo • Frequenza	Autunno 2013 – primavera 2015 • corsi serali in settimana, eventualmente qualche sabato.
Docente • Orario • Luogo	Da definire • da definire • Centro professionale Locarno, Via alla Morettina 3, 6601 Locarno
Obiettivi	Superamento dell'esame per l'ottenimento dell'Attestato federale di capacità (AFC) Operatrice/Operatore di edifici e infrastrutture.
Contenuti	Secondo il piano di formazione del 6 dicembre 2006.
Requisiti	Al momento dell'esame esperienza pratica di almeno 5 anni di cui almeno 2 nel campo professionale come Operatrice/Operatore di edifici e infrastrutture.
Contatti	Vicedirettore Michel Candolfi, tel. 091 756 11 03/01, e-mail: michel.candolfi@edu.ti.ch Responsabile FC Gianluca Salvadè, e-mail: gianluca.salvade@edu.ti.ch

Montatrice/Montatore di impianti di refrigerazione AFC Art. 33 LFPr

Destinatari	In collaborazione con l'Associazione ticinese frigoristi (ATF) Formazione indirizzata ai professionisti che già lavorano nel settore della refrigerazione.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	Circa 400 ore • indicativamente da fr. 1'500.– a fr. 2'500.– • minimo 10 partecipanti
Iscrizione • Frequenza	Settembre 2013 • corsi serali in settimana, eventualmente qualche sabato.
Docente • Orario	Docenti SPAI • da definire
Luogo	ASFL Centro di Formazione stabilito a dipendenza della provenienza dei partecipanti.
Obiettivi	Superamento dell'esame per l'ottenimento dell'Attestato federale di capacità (AFC) Montatrice/Montatore di impianti di refrigerazione.
Contenuti	Secondo il piano di formazione del 4 ottobre 2011.
Requisiti	Esperienza nel campo professionale come Montatrice/Montatore di impianti di refrigerazione di almeno 5 anni al momento dell'esame.
Contatti	Vicedirettore Michel Candolfi, tel. 091 756 11 03/01, e-mail: michel.candolfi@edu.ti.ch Responsabile FC Gianluca Salvadè, e-mail: gianluca.salvade@edu.ti.ch

Corso di formazione di base per operai costruttori stradali

Destinatari	Operai costruttori stradali.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	48 ore • fr. 500.– • minimo 10, massimo 15 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	20 settembre 2013 • autunno 2013 • 6 sabati
Docenti • Orario	Alessandro Mondini, Edoardo Sulmoni, Marco Tela • 8.00-16.00
Luogo	Centro professionale Mendrisio, Via Pier Francesco Mola, 6850 Mendrisio
Obiettivi	L'acquisizione delle competenze atte a migliorare la qualità delle conoscenze professionali degli operai costruttori stradali.
Contenuti	Il corso è rivolto a operai costruttori stradali che vogliono migliorare le proprie conoscenze professionali come redazione dei rapporti di lavoro, lettura dei piani, basi di calcolo, tracciamenti, rilievi, conoscenza dei materiali di fondazione, della miscela bituminosa e la loro posa.
Requisiti	Operai costruttori stradali.

	Corso per disegnare piani elettrici e schemi in modo semplice e professionale senza Autocad
Destinatari	Installatori elettricisti.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	13 ore • fr: 180.– • minimo 10, massimo 18 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	20 settembre 2013 • autunno 2014 • tre serate ed un sabato mattina
Docente • Orario	Livio Dotesio • 18.00-20.30 / 8.15-11.30
Luogo	Centro professionale Mendrisio, Via Pier Francesco Mola, 6850 Mendrisio
Obiettivi	Apprendere i principi fondamentali per l'esecuzione di schemi elettrici e piani d'installazione, essere in grado alla fine del corso di utilizzare i software esercitati in modo indipendente.
Contenuti	Presentazione e utilizzo del software Red Cad per: eseguire schemi elettrici usando le librerie e le funzioni in esso contenute; disegnare piani d'installazione nei formati .dwg – .dxf – .pdf. Approfondire la tematica del disegno con particolare attenzione alla normative EN61346-1 ed alla 61082-2/IEC60617.
Requisiti	Conoscenza base del pacchetto Office.

www.cpt-ti.ch

Centro professionale di Trevano–Canobbio

091 815 10 17

Moduli del corso di auto imprenditorialità (www.fondounimpresa.ch), un progetto del Centro professionale di Trevano-Canobbio in collaborazione con la Fondazione ECAP, che rientra nelle Misure anti-crisi volute dal Consiglio di Stato.

Modulo 1 Gestione aziendale – “Nozioni giuridiche per indipendenti”

Destinatari	Persone che hanno già una piccola impresa o desiderano avviare l'attività in proprio.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	30 periodi lezione di 45 minuti • fr: 380.– • minimo 10 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Entro il 19 settembre 2013 • dal 7 ottobre al 2 dicembre 2013 • lunedì
Docente • Orario • Luogo	C. Delmenico • 18.00-21.00 • Centro Professionale Trevano
Obiettivi	Fornire le conoscenze giuridiche di base per poter iniziare un'attività indipendente.
Contenuti	Concetto di indipendente, scelta forma giuridica, registro di commercio, assicurazioni di persone e di cose, fisco e azienda, IVA, concorrenza sleale, indicazione prezzi, insegne pubbliche.
Requisiti	Nessuno.

Modulo 2 Gestione aziendale – “Costruire il business plan”

Destinatari	Persone che hanno già una piccola impresa o desiderano avviare l'attività in proprio.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	30 periodi lezione di 45 minuti • fr: 380.– • minimo 10 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Entro il 19 settembre 2013 • dall'8 ottobre al 3 dicembre 2013 • martedì
Docente • Orario • Luogo	F. Bottinelli • 18.00-21.00 • Centro Professionale Trevano
Obiettivi	Costruire da zero la pianificazione finanziaria.
Contenuti	Introduzione ai concetti di inventario, bilancio, conto economico e ammortamento, calcolo del prezzo di acquisto e del prezzo di vendita di un prodotto, calcolo della tariffa oraria, elaborazione del piano delle necessità finanziarie, del conto economico previsionale, del piano di liquidità e del piano di finanziamento. Il corso sarà sviluppato con una modalità teorica accompagnata da esercitazioni pratiche e approfondimenti su casi reali.
Requisiti	Nessuno.

Modulo 3 Gestione aziendale – “Marketing per la piccola impresa/per l'associazione”

Destinatari	Persone che hanno già una piccola impresa o desiderano avviare l'attività in proprio, membri di associazioni.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	30 periodi lezione di 45 minuti • fr: 380.– • minimo 10 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Entro il 19 settembre 2013 • dal 9 ottobre al 4 dicembre 2013 • mercoledì
Docenti • Orario • Luogo	C. D'Agostino e V. Gavric • 18.00-21.00 • Centro Professionale Trevano
Obiettivi	Apprendere i principi fondamentali del marketing e metterli in pratica.
Contenuti	Lo scopo del corso è quello di familiarizzare i partecipanti con i principi base del marketing al fine di sviluppare un progetto imprenditoriale coerente. Alla fine del corso i partecipanti saranno in grado di sapere: se c'è mercato per i loro prodotti; chi sono i loro potenziali clienti; dove e come trovarli; quali strumenti hanno a disposizione per raggiungere i clienti e incitarli all'acquisto; quali strategie e misure mettere in atto. Il corso sarà sviluppato con una modalità teorica accompagnata da esercitazioni pratiche e approfondimenti su casi reali.
Requisiti	Nessuno.

Modulo 4 Gestione aziendale – “Introduzione alla contabilità in partita doppia e Banana Base”

Destinatari	In collaborazione con Fondazione ECAP, Lamone Persone che intendono apprendere le basi della contabilità in partita doppia e applicarle con l'utilizzo del software “Banana contabilità”.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	45 periodi lezione di 45 minuti • fr: 595.– • minimo 10 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Entro il 6 settembre 2013 • da definire • da definire
Docente • Orario • Luogo	E. Sorbara • 19.00-21.30 • Fondazione ECAP, Lamone
Obiettivi	Fornire gli strumenti di base necessari per la corretta tenuta di una piccola contabilità in partita doppia con l'utilizzo dell'applicativo contabile Banana.
Contenuti	Teoria della contabilità in partita doppia, funzioni e comandi del software, strutturazione del piano contabile, registrazione di un contribuente IVA (con righe memorizzate), partitari clienti e fornitori, controllo delle scadenze, chiusura del periodo contabile.
Requisiti	Saper utilizzare un PC.

Destinatari	E.1.AutoCAD Base Coloro che operano nel campo dell'architettura come architetti, disegnatori, ingegneri civili e tecnici specialisti.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	45 periodi lezione di 45 minuti • fr. 900.– • minimo 5, massimo 10 partecipanti
Iscrizione • Periodo	Entro il 13 settembre 2013 • dal 9 ottobre al 3 dicembre 2013
Frequenza	Martedì (eccezione: giovedì 24 e 21 novembre)
Docente • Orario • Luogo	F. Tricarico • 18.00-21.00 • Centro Professionale Trevano
Obiettivi	Acquisire le conoscenze necessarie per l'utilizzo di un programma di disegno (AutoCAD) largamente diffuso presso gli studi di progettazione.
Contenuti	Elementi primitivi del disegno, coordinate, linee, cerchi e archi. Comandi per la modifica del disegno. Introduzione alla stampa. Richiesta d'informazioni. Organizzazione del disegno. Tratteggi, testi, blocchi, quote. Approfondimento dei comandi stampa. Elaborazione di un piano costruttivo semplice.
Requisiti	Sono necessarie le conoscenze base per operare in ambiente Windows.

www.ssig.ch **Scuola Superiore di Informatica di Gestione di Bellinzona** 091 814 65 95

Destinatari	Tecnico sistemi e reti Siete alla ricerca di una formazione specialistica ICT che vi permetta di acquisire conoscenze approfondite in ambito dei sistemi e delle reti.
Durata • Tassa d'iscrizione • Iscrizione	320 ore • fr. 4'500.– (materiale compreso) • 15 ottobre 2013
Periodo • Frequenza	Da ottobre/novembre 2013 a ottobre 2014 • 2 sere a settimana
Docenti • Orario • Luogo	– • 18.00-21.15 • Bellinzona
Obiettivi	Saper progettare, installare, configurare e mantenere reti e sistemi, con PC e Servers, di piccole/medie imprese; sviluppare piccoli progetti ICT; assumere funzioni di consulenza nel settore.
Contenuti	Telematica. Installazioni e configurazioni HW e SW. Sicurezza e protezione. Architetture. Sistemi operativi. Fondamenti di programmazione. Pianificazione/valutazione ambienti PC/LAN. Organizzazione. Project management. Diritto informatico.
Requisiti	Buone conoscenze generali ed utilizzo quotidiano di un computer.
Contatti	Adriano Varetta, telefono 091 814 65 95, adriano.varetta@edu.ti.ch

Destinatari	Progettazione web Siete alla ricerca di una formazione orientata alla pratica, che vi permetta di acquistare conoscenze trasversali nel settore creativo di internet.
Durata • Tassa d'iscrizione • Iscrizione	260 ore • fr. 3'600.– (materiale compreso) • 15 ottobre 2013
Periodo • Frequenza • Orario • Luogo	Da ottobre/novembre 2013 a settembre 2014 • 2 sere a settimana • 18.00-21.15 • Bellinzona
Obiettivi	Concepire, progettare, realizzare e mantenere siti web che integrano elementi multimediali e dinamici (con banche dati).
Contenuti	XHTML. CSS. Web scripting. Dreamweaver. Grafica ed animazioni. Nozioni di audio e video editing. Fondamenti di banche dati con MySQL. Fondamenti di PHP. Sicurezza. Gestione progetto. Diritto informatico.
Requisiti	Buone conoscenze generali ed utilizzo quotidiano di un computer.
Contatti	Adriano Varetta, telefono 091 814 65 95, adriano.varetta@edu.ti.ch

Destinatari	Programmazione con PHP - base Siete alla ricerca di una formazione specialistica che vi permetta di acquisire conoscenze approfondite in ambito dei sistemi e delle reti.
Durata • Tassa d'iscrizione • Iscrizione	62 ore • fr. 950.– • 15 ottobre 2013
Periodo • Frequenza • Orario • Luogo	Da ottobre/novembre 2013 a dicembre 2013 • 2 sere a settimana • 18.00-21.15 • Bellinzona
Obiettivi	Conoscere i principi di un DBMS e di un server web. Conoscere le basi di programmazione del linguaggio PHP (i suoi elementi di base, variabili, funzioni, cicli e iterazioni, scelte condizionali, struttura delle pagine, sessioni e connessioni al database MySQL). Sviluppare piccole applicazioni ed automatizzare i formulari, aggiungendo funzionalità o integrando codice già esistente.
Contenuti	Il modello Entity relationship. Variabili e costanti. Gli operatori. Istruzioni condizionali e di iterazione. Array. Le funzioni di PHP. PHP e database MySQL.
Requisiti	Buone conoscenze del linguaggio HTML.
Contatti	Adriano Varetta, telefono 091 814 65 95, adriano.varetta@edu.ti.ch

Destinatari	Programmazione con PHP - avanzato Siete alla ricerca di una formazione specialistica che vi permetta di acquisire conoscenze approfondite in ambito dei sistemi e delle reti.
Durata • Tassa d'iscrizione • Iscrizione	70 ore • fr. 1'050.– • 31 ottobre 2013
Periodo • Frequenza • Orario • Luogo	Da novembre 2013 a gennaio/febbraio 2014 • 2 sere a settimana • 18.00-21.15 • Bellinzona
Obiettivi	Inserire contenuti dinamici in Ajax nelle pagine PHP. Realizzare un servizio web per interagire con la propria banca dati. Installare e utilizzare l'ambiente di sviluppo fornito, corredato di debugger. Conoscere le basi di programmazione del linguaggio Javascript.
Contenuti	La programmazione ad oggetti. PHP 5 e gli oggetti. Javascript. Programmazione ad eventi con Javascript. Basi di XML, AJAX, web services.
Requisiti	Buone conoscenze del linguaggio HTML. Conoscenze del linguaggio PHP e della banca dati MySQL (equivalenti al corso Programmazione con PHP - base).
Contatti	Adriano Varetta, telefono 091 814 65 95, adriano.varetta@edu.ti.ch

		Formazione di Tecnico di sala operatoria SSS	
Destinatari	Persone interessate a una formazione di base in ambito della tecnica in sala operatoria.		
Durata • Tassa d'iscrizione	3 anni a tempo pieno • fr. 900.– (residenti in Ticino) / fr. 2'050.– per semestre		
Corsisti	Minimo 10 partecipanti		
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Dal 1° febbraio a 31 marzo 2014 • da settembre 2014 ad agosto 2017 • giornate intere		
Docenti	Responsabile della formazione: Erminio Bianchi; docenti SSMT		
Orario	Indicativamente: 08.30-11.45 e 13.00-16.15		
Luogo	SSMT Lugano, Via Ronchetto 14, 6900 Lugano. www.lugano.ssm.ch		
Obiettivi	Ottenerne il diploma di Tecnico di sala operatoria SSS secondo le direttive del Programma quadro federale per il ciclo di formazione in tecnica di sala operatoria.		
Contenuti	Assistenza allo strumentista. Strumentazione. Prestazione di cura e assistenza ai pazienti nel blocco operatorio. Organizzazione logistica. Collaborazione interprofessionale e comunicazione. Gestione della qualità e sviluppo della professione.		
Requisiti	Attestato Federale di Capacità triennale o titolo equivalente o superiore (oltre i 25 anni; possibilità di ammissione su dossier).		
		Formazione di Specialista in attivazione SSS	
Destinatari	Persone interessate a una formazione di base in attivazione		
Durata • Tassa d'iscrizione	3 anni in parallelo all'attività professionale • fr. 900.– (residenti in Ticino) / fr. 2'050.– per semestre		
Corsisti	Minimo 10 partecipanti		
Iscrizione • Periodo	Dal 1° febbraio al 31 marzo 2014 • da settembre 2014 ad agosto 2017		
Frequenza • Docenti	Giornate intere, pomeriggi e serate • Responsabile della formazione: Piercarlo Gaia; docenti SSMT		
Orario	Indicativamente: un giorno 08.30-11.45 e 13.00-16.15; un giorno 14.00-17.15 e 18.00-21.15		
Luogo	SSMT Lugano, Via Ronchetto 14, 6900 Lugano. www.lugano.ssm.ch		
Obiettivi	Ottenerne il diploma di Specialista in attivazione SSS secondo le direttive del Programma quadro federale per il ciclo di formazione in attivazione.		
Contenuti	Strategie di apprendimento. Basi propedeutiche. Basi dell'attivazione. Offerte attivanti. Gestione di gruppi. Collaborazione interprofessionale e comunicazione. Gestione della qualità e sviluppo della professione.		
Requisiti	Attestato Federale di Capacità OSS/OSA o titolo equivalente o superiore (oltre i 25 anni; possibilità di ammissione su dossier).		
		Corso Base per la preparazione all'Esame Cantonale per l'ottenimento dell'autorizzazione d'esercizio quale terapeuta complementare	
		In collaborazione con l'Ufficio del Medico Cantonale	
Destinatari	Persone interessate a sostenere l'Esame Cantonale per l'ottenimento dell'autorizzazione d'esercizio quale terapeuta complementare.		
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	Due sere la settimana per tre semestri • fr. 2'800.– • minimo 20 partecipanti		
Iscrizione	Dal 1° febbraio al 31 marzo 2014		
Periodo	Da settembre 2014 a giugno 2015 e da settembre a dicembre 2015		
Frequenza	La sera, frequenza obbligatoria per il riconoscimento del numero di ore richiesto dal Registro della Medicina Empirica.		
Docenti • Orario	Responsabile della formazione: Piercarlo Gaia; docenti SSMT • Indicativamente: 18.30-21.45		
Luogo	SSMT Lugano, Via Ronchetto 14, 6900 Lugano. www.lugano.ssm.ch		
Obiettivi	Preparazione all'Esame Cantonale per l'ottenimento dell'autorizzazione d'esercizio quale terapeuta complementare.		
Contenuti	Anatomia. Fisiologia. Patologia. Igiene. Pronto soccorso. Farmacologia. Diritto sanitario. Anamnesi e diagnostica. Psicologia e psicosomatica.		
Requisiti	Avere compiuto 18 anni ed essere in possesso della licenza di scuola media.		
		Formazione di Podologo SSS	
Destinatari	Persone interessate a una formazione di base in ambito della podologia.		
Durata • Tassa d'iscrizione	3 anni a tempo pieno • fr. 900.– (residenti in Ticino) / fr. 2'050.– per semestre		
Corsisti	Minimo 10 partecipanti		
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Dal 1° febbraio al 31 marzo 2014 • da settembre 2014 ad agosto 2017 • giornate intere		
Docenti	Responsabile della formazione: Stefano Isolini; docenti SSMT		
Orario	Indicativamente: 08.30-11.45 e 13.00-16.15		
Luogo	SSMT Lugano, Via Ronchetto 14, 6900 Lugano. www.lugano.ssm.ch		
Obiettivi	Ottenerne il diploma di Podologo SSS secondo le direttive del Programma quadro federale per il ciclo di formazione in podologia.		
Contenuti	Secondo Programma quadro federale.		
Requisiti	Attestato Federale di Capacità triennale, titolo equivalente o superiore (oltre i 25 anni; possibilità di ammissione su dossier).		
		Formazione di Massaggiatore medicale	
Destinatari	Persone interessate a una formazione di base in ambito del massaggio medicale.		
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	2 anni a tempo pieno • fr. 4'000.– per anno • minimo 10 partecipanti		

Iscrizione • Periodo • Frequenza	Dal 1° febbraio a 31 marzo 2014 • da settembre 2014 a giugno 2016 • giornate intere
Docenti	Responsabile della formazione: Ivano Rupil; docenti SSMT
Orario	Indicativamente: 08.30-11.45 e 13.00-16.15
Luogo	SSMT Lugano, Via Ronchetto 14, 6900 Lugano. www.lugano.ssmat.ch
Obiettivi	Conseguire le qualifiche per poter sostenere l'Esame professionale federale di Massaggiatore medicale.
Contenuti	Anatomia. Fisiologia. Anatomia dell'apparato locomotore. Basi del movimento. Psicologia. Patologia. Psicopatologia. Massaggio classico, sportivo, terapeutico e connettivale. Riflessologia plantare. Drenaggio linfatico. Terapia fisica. Idroterapia. Bendaggi.
Requisiti	Attestato Federale di Capacità triennale, titolo equivalente o superiore (oltre i 25 anni: possibilità di ammissione su dossier).
<hr/>	
Destinatari	Formazione di Massaggiatore medicale abbreviata Persone in possesso del diploma cantonale di massaggiatore o persone che possono dimostrare di avere seguito una formazione ritenuta equivalente, che intendono conseguire l'attestato federale di massaggiatore medicale.
Durata	2 anni a tempo parziale due sere la settimana e, di regola, un sabato al mese
Tassa d'iscrizione	Fr. 2'000.– per anno; da considerare inoltre una spesa di fr. 3'000.– per sostenere l'esame federale.
Corsisti	Minimo 10 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Autunno 2014 • da gennaio 2015 a dicembre 2016 • la sera e un sabato intero al mese
Docenti	Responsabile della formazione: Ivano Rupil; docenti SSMT
Orario	Indicativamente: 18.00-22.00 e 08.30-16.15 (un sabato al mese).
Luogo	SSMT Lugano, Via Ronchetto 14, 6900 Lugano. www.lugano.ssmat.ch
Obiettivi	Conseguire la convalida dei moduli necessari per potersi iscrivere all'esame federale.
Contenuti	Anatomia. Fisiologia. Anatomia dell'apparato locomotore. Basi del movimento. Psicologia. Patologia. Psicopatologia. Massaggio classico, sportivo, terapeutico e connettivale. Riflessologia plantare. Drenaggio linfatico. Terapia fisica. Idroterapia. Bendaggi.
Requisiti	Diploma Cantonale di massaggiatore o titolo ritenuto equivalente (oltre i 25 anni: possibilità di ammissione su dossier).
<hr/>	
Destinatari	Formazione di Massaggiatore Persone interessate a una formazione di base in ambito del massaggio.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	Due sere la settimana e un sabato al mese per tre semestri • fr. 2'800.– • minimo 10 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Autunno 2013 • da marzo a giugno 2014 e da settembre a giugno dell'anno successivo • la sera
Docenti • Orario	Responsabile della formazione: Ivano Rupil; docenti SSMT • Indicativamente: 18.30-21.45
Luogo	SSMT Lugano, Via Ronchetto 14, 6900 Lugano. www.lugano.ssmat.ch
Obiettivi	Ottenere il diploma cantonale di Massaggiatore.
Contenuti	Anatomia. Massaggio classico. Massaggio sportivo. Riflessologia plantare. Drenaggio linfatico. Balneologia. Dietologia. Bendaggi.
Requisiti	Questa formazione è concepita come continuazione del Corso Base: possono accedervi persone con un Diploma sanitario di livello terziario riconosciuto dalle autorità federali o intercantonali oppure persone che hanno superato l'Esame cantonale per l'ottenimento dell'autorizzazione d'esercizio quale terapeuta complementare e gli esami di anamnesi-diagnostica e di psicologia-psicosomatica.
<hr/>	
Destinatari	Formazione di Assistente di profilassi In collaborazione con la Società Svizzera Odontoiatri (SSO) Assistenti dentali interessate a un perfezionamento professionale nell'ambito della profilassi.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	1 anno a tempo parziale • fr. 3'800.– • minimo 10 partecipanti
Iscrizione	Dal 1° febbraio al 31 marzo 2014
Periodo • Frequenza	Due settimane in settembre, una in gennaio e una in maggio • giornate intere
Docenti	Responsabile della formazione: Gabriela Ruggia; docenti SSMT
Orario	Indicativamente: 08.30-12.00 e 13.00-16.30
Luogo	SSMT Lugano, Via Ronchetto 14, 6900 Lugano. www.lugano.ssmat.ch
Obiettivi	Ottenere il diploma di Assistente di profilassi SSO.
Contenuti	Conoscenze in medicina dentaria preventiva. Profilassi. Strumentazione. Radiologia. Cure e pianificazione dei casi. Nozioni di fotografia intraorale. Gestione della comunicazione. Bleaching.
Requisiti	Attestato Federale di Capacità di assistente dentale (o titolo equipollente) e almeno 2 anni di pratica professionale.
<hr/>	
Destinatari	Accompagnare l'anziano a domicilio In collaborazione con il Dipartimento della sanità e della socialità del cantone Ticino Famigliari e persone significative, attive nel contesto dell'anziano.
Durata • Tassa d'iscrizione	2 moduli da 30 ore (10 serate per modulo) • fr. 200.– (fr. 100.– per modulo)
Corsisti • Iscrizione • Periodo • Frequenza	Minimo 10 partecipanti • 30 novembre 2013 • da gennaio a giugno 2014 • la sera
Docenti	Responsabile della formazione: Erminio Bianchi; docenti SSMT di Lugano e Locarno
Orario	Dalle 19.00 alle 22.00
Luogo	Un corso in ognuna delle seguenti località: Mendrisio, Lugano, Bellinzona e Locarno

Obiettivi	Conoscere le particolarità fisiche, emotive e le ricadute relazionali legate al processo di invecchiamento che caratterizzano la persona anziana. Applicare delle adeguate tecniche di movimentazione della persona anziana. Proporre per la persona anziana un'alimentazione sana ed equilibrata.
Contenuti	Processo di invecchiamento: caratteristiche fisiche, emotive e relazionali. Principi di ergonomia e tecniche di movimentazione. Principi di alimentazione della persona anziana.
Requisiti	Corso aperto a tutta la popolazione

www.ti.ch/cff

Centro di formazione per formatori

091 815 61 81

Il Centro di formazione per formatori svolge un'intensa attività di progettazione, organizzazione ed erogazione di percorsi formativi specifici per i formatori di apprendisti in azienda. In particolare si occupa della formazione di base per i formatori di apprendisti e del loro aggiornamento. Inoltre a scadenze regolari organizza corsi di preparazione agli esami professionali federali e cantonali.

Corsi base per formatori di apprendisti in azienda

Destinatari	Futuri formatori di apprendisti in azienda e persone con responsabilità di formazione di apprendisti in azienda.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	40 unità didattiche • fr. 350.- • minimo 14, massimo 18 partecipanti
Iscrizione	Fino all'esaurimento dei posti a disposizione. Calendario consultabile su www.ti.ch/cff .
Periodo • Frequenza	Da settembre 2013 a giugno 2014 • diurni (5 giorni), serale e sabato (6 serate + 2 sabati)
Docenti	Diversi con conoscenze specifiche nella materia insegnata.
Orario • Luogo	Diurno e sabato 08.30-11.45 / 13.00-16.15; serale 18.00-21.15 • Camorino
Obiettivi	Sviluppare le competenze relative all'esercizio del ruolo di formatore di apprendisti in azienda.
Contenuti	I partner della formazione professionale. Ricerca e scelta dell'apprendista. Preparazione della formazione di base e integrazione in azienda. Tecniche di lavoro e di apprendimento. Basi legali. Sviluppo e salute dei giovani. La comunicazione. La gestione dei conflitti. La valutazione.
Requisiti	Attestato federale di capacità nel settore in cui si dispensa la formazione o una qualifica equivalente; minimo due anni di pratica professionale nel settore in cui si dispensa la formazione.

Corsi di formazione continua per formatori di apprendisti

Destinatari	Formatori di apprendisti che hanno già frequentato il corso base, oppure persone il cui desiderio è di approfondire l'argomento proposto da ciascun corso specifico.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	Da 4 a 32 unità didattiche • variabile secondo la durata • minimo 8, massimo 16 partecipanti
Iscrizione	Fino all'esaurimento dei posti a disposizione. Calendario consultabile su www.ti.ch/cff
Periodo • Frequenza	Da settembre 2013 a giugno 2014 • corsi diurni e serali
Docenti	Diversi con conoscenze specifiche nella materia insegnata.
Orario • Luogo	Diurno 08.30-11.45 / 13.00-16.15; serale 18.00-21.15 • Camorino
Obiettivi	Corsi specifici volti ad accrescere le competenze trasversali dei formatori di apprendisti in azienda. Vengono proposti corsi che approfondiscono le tematiche principali affrontate nel corso di base, i cambiamenti avvenuti in una specifica formazione professionale di base e corsi che accrescono le competenze legate alla leadership e al management.
Contenuti	Per il dettaglio di ogni singolo corso vi invitiamo a consultare il nostro sito: http://www4.ti.ch/decs/dfp/cff/corsi/corsi-perfezionamento/
Requisiti	Nessuno.

Specialista della formazione professionale con Attestato professionale federale

Destinatari	In collaborazione con la Conferenza svizzera degli uffici della formazione professionale (CSFP) Il corso si rivolge a coloro che operano nella gestione amministrativa della formazione professionale.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	230 ore lezione, 240 ore studio • fr. 4'200.- • minimo 12, massimo 15 partecipanti
Iscrizione • Periodo	Calendario consultabile su www.ti.ch/cff • da settembre 2013 a dicembre 2014
Frequenza	Serale e seminariale
Docenti	Professionisti qualificati nella materia d'insegnamento che vantano una maturata esperienza nella formazione con un pubblico di adulti.
Orario • Luogo	Serale 18.00-21.30; seminariale 08.30-11.45 / 13.00-16.45 • Camorino
Obiettivi	L'obiettivo del corso è quello di sviluppare nei partecipanti quelle competenze che permettono di eseguire compiti amministrativi nella formazione professionale, operare nella vigilanza aziendale, gestire i contratti di tirocinio, promuovere i posti di tirocinio, informare in merito ai servizi offerti in ambito della formazione professionale. Inoltre nel loro ambito di competenza (uffici della pubblica amministrazione, organizzazioni del mondo del lavoro, scuole, istituzioni private, aziende e reti di aziende formatrici) gli specialisti della formazione professionale sono in grado di collaborare all'elaborazione, alla conduzione e alla realizzazione di progetti, rispettando le direttive e le relative norme di qualità.
Contenuti	(vedi sito: http://www4.ti.ch/decs/dfp/uisq/cff/corsi/specialista-della-formazione-professionale/) M1: basi della formazione professionale; M2: consulenza nelle attività formative; M3: validazione delle competenze; M4: sviluppo di offerte di formazione; M5: sviluppo della qualità nella formazione professionale; M6: gestione dei progetti. È possibile iscriversi ai singoli moduli.
Requisiti	Ammissione ai moduli: attestato di formazione di livello II; pratica professionale di almeno 1 anno nella formazione professionale. Ammissione esame di professione: www.sbbk.ch/dyn/20737.php

Specialista nella conduzione di un gruppo, Leadership & Management con Attestato professionale federale

Destinatari	In collaborazione con l'Associazione svizzera per la formazione alla conduzione (ASFC) Il corso si rivolge ai quadri aziendali, attivi in varie funzioni, che conducono un gruppo di collaboratori/trici.
Durata • Tassa d'iscrizione	460 ore lezione, 380 ore studio • a seconda del modulo; tariffe pubblicate su www.ti.ch/cff
Corsisti • Iscrizione	Minimo 12, massimo 15 partecipanti • calendario consultabile su www.ti.ch/cff
Periodo	Calendario consultabile su http://www4.ti.ch/decs/dfp/uisq/cff/corsi/specialista-nella-conduzione-di-un-gruppo/
Frequenza • Docenti	Serale e seminariale • Professionisti qualificati nella materia d'insegnamento che vantano una maturata esperienza nella formazione con un pubblico di adulti.
Orario • Luogo	Serale 18.00-21.30; seminariale 08.00-18.00 • Camorino
Obiettivi	L'obiettivo della formazione è quello di sviluppare nei partecipanti le competenze necessarie per poter condurre e gestire un gruppo/team di lavoro in modo competente, responsabile ed efficace.
Contenuti	Conoscenza di sé. Gestione del mio tempo. Tecnica di presentazione. Dirigere un team. Comunicazione. Gestione dei conflitti. Economia aziendale. Contabilità. Gestione del personale. Gestione dei processi. Gestione dei progetti. È possibile frequentare il corso completo o iscriversi a singoli moduli.
Requisiti	Per affrontare l'esame di professione è necessario disporre di: Attestato federale di capacità; attestato di maturità o titolo equipollente; pratica professionale, comprovata, di almeno tre anni di cui uno alla direzione di un gruppo/team.

Assistente Gestione Qualità con Diploma cantonale

Destinatari	In collaborazione con SAQ Swiss Association for Quality, Sezione della Svizzera italiana e Qualicon Consulenze SA. Tutti coloro che desiderano acquisire le prime nozioni di base sulla gestione della qualità, apprendere il funzionamento e collaborare allo sviluppo del Sistema di Gestione Qualità (SGQ) della propria azienda.
Tassa d'iscrizione • Corsisti	fr. 3'000.- (fr. 700.- iscrizione all'esame) • minimo 10, massimo 18 partecipanti
Iscrizione • Periodo	Calendario consultabile sul sito www.ti.ch/cff
Frequenza • Docenti	Pomeridiano e serale • Professionisti qualificati nella materia d'insegnamento che vantano una maturata esperienza nella formazione con un pubblico di adulti.
Orario • Luogo	Pomeridiano 14.00-17.15 e serale 18.00-21.15 • Camorino
Obiettivi	Vi invitiamo a consultare il nostro sito: www.ti.ch/cff
Contenuti	M1: Elementi base dei sistemi di gestione per la qualità; M2: I processi della direzione e della gestione delle risorse; M3: I processi della realizzazione del prodotto o del servizio; M4: I processi del miglioramento continuo.
Requisiti	Nessuno. Tuttavia è auspicabile che il partecipante possa mettere in pratica le nozioni apprese durante il corso.
Contatti	Centro di formazione per formatori, Via Besso 86, 6900 Lugano-Massagno; telefono 091 815 61 81, fax 091 815 61 89, e-mail: decs-cff.info@ti.ch SAQ Swiss Association for Quality, Sezione della Svizzera italiana, C.P. 5130, 6901 Lugano; telefono 091 911 84 81, fax 091 923 46 36, e-mail: saq@aiti.ch Qualicon Consulenze SA, via Monda 4, CP 320, 6528 Camorino; telefono 091 857 81 33, fax 091 857 81 34, e-mail: info@qualiconsulenze.ch

www.fasv.ch**Fondazione Alpina per le Scienze della Vita (fasv) di Olivone**

091 872 21 68

Rimedi naturali contro pulci e zecche dei nostri amici a 4 zampe

Destinatari	Rivolto a tutti gli interessati e, in particolare, ai detentori di cani e gatti.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	1 giornata (3 ore) • fr. 50.- • minimo 10, massimo 16 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	3 ottobre 2013 • 16 ottobre 2013 • 1 serata
Docente • Orario	Roberta Locatelli, formatrice di adulti e istruttrice FIRG • 19.00-22.00
Luogo	Scuola Cantonale di Commercio di Bellinzona
Obiettivi	Identificare le pulci e le zecche, parassiti comuni di cani e gatti. Formulare prodotti naturali per la loro eliminazione.
Contenuti	Presentazione delle caratteristiche delle pulci e delle zecche, delle tecniche di rimozione e della formulazione di preparati naturali volti alla loro eliminazione.
Requisiti	Nessun requisito richiesto.

Virtù, profumi e sapori dei frutti autunnali

Destinatari	Rivolto a tutti gli interessati alle piante medicinali e, in particolare, all'uso dei frutti nel settore terapeutico e culinario.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	2 giorni (14 ore) • fr. 190.- • minimo 14, massimo 18 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Entro il 24 settembre 2013 • Sabato 12 ottobre e domenica 13 ottobre 2013 • 2 giornate
Docenti	Borsari Antonella, fitoterapista e Pedrolì Michela, tecnologa alimentare e formatrice di adulti.
Orario • Luogo	09.00-16.00 • sabato: Scuole Medie di Acquarossa; domenica: Sopraceneri, zona da definire
Obiettivi	Individuare i frutti autunnali tipici della nostra regione, caratterizzarli dal punto di vista botanico, fitoterapico e alimentare preparando anche golose pietanze.

Contenuti	Studio dei frutti dal punto di vista alimentare e terapeutico (mediante attività pratica culinaria con seguente degustazione – sabato) e quello botanico (attraverso l'escursione botanica – domenica).
Requisiti	Buona condizione fisica (riferimento all'escursione botanica).
Seminario "SOS Piante Neofite"	
Destinatari	Rivolto a tutti gli interessati alla flora e alla fauna locale.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	1 serata (2 ore e 30 minuti) e 1 pomeriggio (3 ore) • fr: 60.– • minimo 15, massimo 24 partecipanti
Iscrizione • Periodo	18 settembre 2013 • Mercoledì sera 25 settembre 2013, sabato pomeriggio 28 settembre 2013
Frequenza • Docente	1 serata e 1 pomeriggio • Borsari Antonella, fitoterapista.
Orario • Luogo	Mercoledì 19.30-22.00, sabato 13.30-17.30 • mercoledì: Scuola Cantonale di Commercio Bellinzona; sabato: luogo da definire.
Obiettivi	Caratterizzare le piante neofite invasive che rappresentano un pericolo per la flora, la fauna locale e, in alcuni casi, anche la salute dell'uomo.
Contenuti	Durante il seminario verranno presentate le piante neofite e, soprattutto, le neofite invasive. Attraverso l'introduzione teorica e l'escursione botanica guidata verrà trattata la loro propagazione e il pericolo che costituiscono per la flora, la fauna locale e la salute dell'uomo.
Requisiti	Buona condizione fisica (riferimento all'escursione botanica).
www.csia.ch	
Centro Scolastico per le Industrie Artistiche, Lugano	
091 815 20 11	
Luogo	Centro Scolastico per le Industrie Artistiche (CSIA) via Brentani 18, 6900 Lugano
Ulteriori informazioni	www.csia.ch (sezione del sito dedicata alla "Formazione Continua")
Introduzione alla modellazione surfassica con Rhino	
Durata • Tassa d'iscrizione	6 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr: 290.– materiale stampa compreso
Corsisti	Minimo e massimo 10 partecipanti
Iscrizione • Periodo	20 dicembre 2013; per eccezioni chiamare la segreteria CSIA. • dal 17 gennaio al 21 febbraio 2014
Frequenza • Orario	Venerdì • 18.00-20.00
L'uso di SketchUp per realizzare disegni tecnici, rese e modelli 3D	
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	3 periodi di 2 (ore di 60 minuti) • fr: 135.– • minimo 10, massimo 17 partecipanti
Iscrizione • Periodo	14 ottobre 2013; per eccezioni chiamare la segreteria CSIA • dal 5 al 19 novembre 2013
Frequenza • Orario	Martedì • 18.00-20.00
Le basi della visualizzazione 3D con Autodesk Maya	
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	14 periodi di 2,5 ore (ore da 60 minuti) • fr: 480.– • minimo 10, massimo 10 partecipanti
Iscrizione • Periodo	22 ottobre 2013; per eccezioni rivolgersi alla segreteria CSIA • dal 12 novembre 2013 al 25 febbraio 2014
Frequenza • Orario	Martedì • 18.00-20.30
Introduzione all'uso di Adobe Illustrator	
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	10 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr: 360.– materiale stampa compreso • minimo 10, massimo 17 partecipanti
Iscrizione • Periodo	21 ottobre 2013; per eccezioni rivolgersi alla segreteria CSIA • dall'11 novembre 2013 al 3 febbraio 2014
Frequenza • Orario	Lunedì • 19.00-21.00
Introduzione all'uso di Adobe InDesign	
Durata • Tassa d'iscrizione	8 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr: 285.– materiale stampa compreso
Corsisti	Minimo 10, massimo 17 partecipanti
Iscrizione • Periodo	9 dicembre 2013; per eccezioni chiamare la segreteria CSIA • dal 7 gennaio al 25 febbraio 2014
Frequenza • Orario	Martedì • 19.00-21.00
Introduzione all'uso di Adobe Photoshop	
Durata • Tassa d'iscrizione	10 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr: 370.– materiale stampa compreso
Corsisti	Minimo 10, massimo 17 partecipanti
Iscrizione • Periodo	13 novembre 2013; per eccezioni chiamare la segreteria CSIA • dal 4 dicembre 2013 al 19 febbraio 2014
Frequenza • Orario	Mercoledì • 19.00-21.00
Installare e rendere operativo un iPad	
Durata • Tassa d'iscrizione	3 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr: 150.–
Corsisti	Minimo 10, massimo 10 partecipanti
Iscrizione • Periodo	8 novembre 2013; per eccezioni chiamare la segreteria CSIA • dal 29 novembre al 13 dicembre 2013
Frequenza • Orario	Venerdì • 18.00-20.00
Le tecniche di stampa calcografiche (la linoleografia)	
Durata • Tassa d'iscrizione	8 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr: 360.– materiale base compreso
Corsisti	Minimo 10, massimo 10 partecipanti
Iscrizione • Periodo	7 ottobre 2013; per eccezioni chiamare la segreteria CSIA • dal 23 ottobre al 18 dicembre 2013
Frequenza • Orario	Mercoledì • 18.00-20.00

Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	Introduzione alla programmazione di un sito con html 8 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr. 255.– • minimo 10, massimo 10 partecipanti 14 ottobre 2013; per eccezioni chiamare la segreteria CSIA • dal 9 novembre 2013 al 18 gennaio 2014
Iscrizione • Periodo	
Frequenza • Orario	Sabato • 9.30-11.30

Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	Introduzione alla realizzazione di un sito con Wordpress 7 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr. 225.– • minimo 10, massimo 10 partecipanti 10 gennaio 2014; per eccezioni chiamare la segreteria CSIA • dal 25 gennaio al 15 marzo 2014
Iscrizione • Periodo	
Frequenza • Docenti • Orario	Sabato • 9.30-11.30

Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	Per il ciclo di corsi sul marketing e la comunicazione Modulo 1: Il sistema marketing Modulo 2: Comunicazione: generi e strumenti Modulo 3: Elementi di comunicazione Modulo 4: Identità di marca (corporate identity) Ogni modulo comprende 2 periodi di 2 ore • fr. 220.– a modulo • per ogni modulo minimo 4, massimo 10 partecipanti
Iscrizione • Periodo	
Frequenza • Orario	Modulo 1: 26 novembre 2013 • dal 10 al 17 dicembre 2013 Modulo 2: 17 dicembre 2013 • dal 7 al 14 gennaio 2014 Modulo 3: 14 gennaio 2014 • dal 28 gennaio al 4 febbraio 2014 Modulo 4: 4 febbraio 2014 • dal 18 al 25 febbraio 2014 Martedì • 18.00-20.00
Docente	Roberto Borioli, Direttore del CSIA e docente di Semiologie e metodologie creative, attivo in questi campi anche come consulente di comunicazione interpersonale e d'impresa.

www.sicformazione.ch	Centro Professionale Commerciale Bellinzona	091 821 01 00
Destinatari	Impiegata/o di commercio AFC Art. 33 LFPr – riqualifica professionale In collaborazione con la Società degli impiegati di commercio – SICTicino Adulti occupati nel settore commerciale che desiderano ottenere l'attestato federale di capacità (AFC) di impiegata/o di commercio.	
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	4 semestri • fr. 4'000.– • minimo 14 partecipanti	
Iscrizione	Entro il 1° settembre 2013	
Periodo • Frequenza	Da ottobre 2013 a giugno 2015 • 2 sere e saltuariamente il sabato mattina (ca. 530 lezioni)	
Docenti	Docenti delle scuole professionali commerciali.	
Orario • Luogo	Sera 18.00-21.15 / sabato 8.30-11.45 • Centro Professionale Commerciale Bellinzona	
Obiettivi	Chi supera gli esami finali ottiene l'attestato Federale di Capacità di impiegata/o di commercio.	
Contenuti	Italiano, tedesco, inglese, contabilità, economia aziendale, diritto, civica, economia politica, geografia economica, elementi di qualifica dell'esame aziendale.	
Requisiti	È richiesto un periodo di pratica professionale della durata di almeno 5 anni di cui 2 svolti nel settore commerciale.	
Contatti	Manuel Calanca, tel. 091 821 01 07 calanca@sicticino.ch , Flavia Camozzi, tel. 091 821 01 16 camozzi@sicticino.ch	

Destinatari	Impiegata/o del commercio al dettaglio AFC Art. 33 LFPr – riqualifica professionale In collaborazione con la Società degli impiegati di commercio – SICTicino Adulti occupati nella vendita che desiderano ottenere l'attestato federale di capacità (AFC) di impiegata/o del commercio al dettaglio.	
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	4 semestri (ca. 350 lezioni) • fr. 2'000.– • minimo 18 partecipanti	
Iscrizione	Entro il 1° settembre 2013	
Periodo • Frequenza	Da ottobre 2013 a giugno 2015 • 2 sere la settimana	
Docenti	Docenti delle scuole professionali commerciali.	
Orario • Luogo	Sera 18.00-21.15 / sabato 8.30-11.45 • Centro Professionale Commerciale Bellinzona	
Obiettivi	Chi supera gli esami finali ottiene l'attestato federale di capacità di impiegata/o del commercio al dettaglio.	
Contenuti	Italiano, tedesco o francese, economia aziendale, calcolo commerciale, civica, diritto, economia politica, informatica, conoscenza del commercio al dettaglio, conoscenze specifiche del ramo.	
Requisiti	È richiesto un periodo di pratica professionale della durata di almeno 5 anni di cui 3 svolti nel settore della vendita.	
Contatti	Manuel Calanca, tel. 091 821 01 07 calanca@sicticino.ch , Flavia Camozzi, tel. 091 821 01 16 camozzi@sicticino.ch	

Destinatari	Maturità professionale commerciale MPC (serale) In collaborazione con la Società degli impiegati di commercio – SICTicino Possessori di un attestato professionale di una formazione almeno triennale (vedi www.sicformazione.ch).	
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	4 semestri (ca. 660 lezioni) • fr. 6'600.– • minimo 16 partecipanti	
Iscrizione	1° settembre 2013	
Periodo • Frequenza	Da settembre 2013 a giugno 2015 • 3 sere infrasettimanali	

Docenti	Docenti delle scuole professionali commerciali.
Orario • Luogo	18.00-21.15 / sabato 8.30-11.45 • Centro Professionale Commerciale Lugano
Obiettivi	Alla fine del corso a chi ha superato l'esame viene rilasciato il diploma federale di maturità professionale indirizzo commerciale.
Contenuti	Italiano, tedesco, inglese, contabilità finanziaria e analitica, economia politica, economia aziendale e diritto, matematica, storia e istituzioni politiche, ecologia, scienze sociali, progetto interdisciplinare PDI.
Requisiti	AFC impiegato di commercio, media del 4.5 nonché 18 punti sommando le note di tedesco, inglese, italiano ed economia & società. Per altre formazioni è possibile l'ammissione su dossier.
Contatti	Manuel Calanca, tel. 091 821 01 07 calanca@sicticino.ch, Flavia Camozzi, tel. 091 821 01 16 camozzi@sicticino.ch

www.mezzana.ch

Centro professionale del verde

091 816 62 61

Come proteggere e curare le nostre piante durante l'inverno

Destinatari	Tutti, di regola domiciliati, età minima 18 anni
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	2 serate e un sabato mattina • fr. 105.– (+ fr. 25.– per il materiale didattico) • minimo 10, massimo 20 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Metà ottobre 2013 • novembre 2013 • la sera e un sabato mattina
Docenti • Orario • Luogo	M. Postizzi e M. Bibba • la sera: 20.00-22.00; il sabato: 8.00-12.00 • CPV Mezzana
Obiettivi	Impartire una formazione teorica (60%) e pratica (40%) di base per essere in grado di gestire in modo corretto le piante durante l'inverno per evitare che siano danneggiate e o rovinare dal freddo.
Contenuti	I particolari definitivi saranno visibili sul sito internet : www.mezzana.ch a partire da fine settembre 2013.

Lo stagno nel giardino: come progettare, costruire e curare un piccolo stagno

Destinatari	Amanti del verde, di regola domiciliati, età minima 18 anni
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	3 serate e un sabato • fr. 175.– (+ fr. 50.– per il materiale) • minimo 10, massimo 20 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Fine ottobre 2013 • Febbraio – marzo 2014 + visita in aprile 2014 • alla sera e un sabato intero
Docenti	M. Postizzi e D. Mutti
Orario • Luogo	La sera: 20.00-22.00; il sabato: 8.00-12.00 e 13.00-17.00 • CPV Mezzana e visite esterne
Obiettivi	Introduzione alla progettazione, costruzione e manutenzione di un piccolo stagno.
Contenuti	I particolari definitivi saranno visibili sul sito internet : www.mezzana.ch a partire da fine settembre 2013.
Requisiti	Nessun requisito particolare.

Come ottenere tappeti verdi perfetti: la cura e la corretta manutenzione del tappeto verde

Destinatari	Amanti del verde, di regola domiciliati, età minima 18 anni
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	3 serate, 2 sabati mattina • fr. 140.– (+ fr. 50.– per il materiale) • minimo 10, massimo 20 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Fine novembre 2013 • Febbraio – aprile 2014 • alla sera e due sabati mattina
Docenti • Orario • Luogo	Diversi • la sera: 20.00-22.00; il sabato: 8.00-12.00 • CPV Mezzana e altri luoghi
Obiettivi	Alla fine del corso i partecipanti saranno in grado di saper mantenere in condizioni ottimali un tappeto verde familiare, eseguendo le pratiche colturali necessarie. Il corso è in parte teorico (50%) e in parte pratico (50%). Non è richiesto dello studio autonomo.
Contenuti	I particolari definitivi saranno visibili sul sito internet : www.mezzana.ch a partire da fine settembre 2013.
Requisiti	Nessun requisito particolare.

Colorare il proprio giardino con l'uso delle piante perenni

Destinatari	Amanti del verde, di regola domiciliati, età minima 18 anni
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	2 serate • fr. 70.– (+ fr. 25.– per il materiale didattico) • minimo 10, massimo 20 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Fine novembre 2013 • aprile – maggio 2014 • alla sera
Docenti • Orario • Luogo	G. Joner, M. Bibba, M. Rossi Bertoni • la sera: 20.00-22.30 • CPV Mezzana
Obiettivi	Saper scegliere le piante perenni, in base alle loro esigenze particolari, per poter dare un tocco di colore al vostro giardino nelle diverse stagioni.
Contenuti	I particolari definitivi saranno visibili sul sito internet : www.mezzana.ch a partire da fine settembre 2013.
Requisiti	Nessun requisito particolare.

Imparare a conoscere i giardini storici

Destinatari	Amanti del verde, di regola domiciliati, età minima 18 anni
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	2 serate e un sabato • fr. 140.– (+ fr. 25.– per il materiale didattico, le entrate ai giardini e i trasporti) • minimo 10, massimo 20 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Fine novembre 2013 • aprile – giugno 2014 • alla sera e durante il sabato
Docenti	D. Mutti, E. Vassalli
Orario • Luogo	La sera: 20.00-22.00; il sabato: 8.00-12.00 e 13.00-17.00 • CPV Mezzana e alcuni giardini storici della regione.

Obiettivi	Introduzione ai giardini storici e ai diversi stili proposti dagli stessi, con particolare attenzione ai giardini di stile italiano e inglese.
Contenuti	I particolari definitivi saranno visibili sul sito internet : www.mezzana.ch a partire da fine settembre 2013.
Requisiti	Nessun requisito particolare.

Avere un giardino naturale: un obiettivo possibile!

Destinatari	Amanti del verde, di regola domiciliati , età minima 18 anni
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	3 serate • fr. 105.– (+ fr. 25.– per il materiale didattico) • minimo 10, massimo 20 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Fine novembre 2013 • gennaio – febbraio 2014 • 3 serate
Docente • Orario • Luogo	M. Postizzi • la sera: 20.00-22.30 • CPV Mezzana
Obiettivi	Introduzione alla conoscenza dei principi che permettono di creare nel proprio giardino zone naturali che richiedono poca manutenzione e hanno un ridotto impatto ambientale.
Contenuti	I particolari definitivi saranno visibili sul sito internet : www.mezzana.ch a partire da fine settembre 2013.
Requisiti	Nessun requisito particolare.

Le rose: come e quali scegliere e come curarle

Destinatari	Amanti del verde, di regola domiciliati , età minima 18 anni
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	2 serate e un sabato per le visite • fr. 140.– (+ fr. 25.– per il materiale didattico) • minimo 10, massimo 20 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Fine novembre 2013 • febbraio – aprile 2014 • 2 serate e un sabato intero
Docente	T. Mutti
Orario • Luogo	La sera: 20.00-22.00; il sabato: 8.00-12.00 e 13.00-17.00 • CPV Mezzana e altri luoghi
Obiettivi	Alla fine del corso i partecipanti avranno le conoscenze teoriche per saper scegliere e coltivare in modo adeguato i principali tipi di rose adatte ai nostri giardini.
Contenuti	I particolari definitivi saranno visibili sul sito internet : www.mezzana.ch a partire da fine settembre 2013.
Requisiti	Nessuno.

Corso di viticoltura

Destinatari	Tutti, di regola domiciliati, età minima 18 anni e si raccomanda esperienza nel settore.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	12 giorni • fr. 840.– (+ fr. 50.– per il materiale) • minimo 10, massimo 20 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Fine novembre 2013 • gennaio – agosto 2014 • giornata intera
Docente • Orario • Luogo	M. Bernasconi • 8.30-16.30 • CPV Mezzana e altri luoghi
Obiettivi	Impartire una formazione teorica (60%) e pratica (40%) di base per essere in grado di gestire in modo amatoriale un vigneto.
Contenuti	I particolari definitivi saranno visibili sul sito internet : www.mezzana.ch a partire da fine settembre 2013.
Requisiti	Si raccomanda esperienza nel settore.

Corso degustazione vini

Destinatari	Tutti, di regola domiciliati, età minima 18 anni.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	6 serate • fr. 210.– (+ fr. 20.– per il materiale e fr. 80.– per il vino) • minimo 10, massimo 20 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Fine novembre 2013 • novembre – dicembre 2013 • alla sera
Docenti • Orario • Luogo	Diversi • 20.00-22.00 • CPV Mezzana e Sede Gastro Ticino Lugano
Obiettivi	Alla fine del corso i partecipanti saranno in grado di riconoscere alcune caratteristiche dei vini, si avvicineranno alla degustazione e riceveranno delle nozioni a carattere culturale.
Contenuti	I particolari definitivi saranno visibili sul sito internet : www.mezzana.ch a partire da fine settembre 2013.
Requisiti	Nessun requisito particolare.

Corso base orto familiare

Destinatari	Tutti, di regola domiciliati, età minima 18 anni.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	7 serate, 1 sabato mattina • fr. 280.– (+ fr. 50.– per il materiale) • minimo 10, massimo 20 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Fine novembre 2013 • febbraio – aprile 2014 • alla sera e un sabato mattina
Docenti • Orario • Luogo	Diversi • 20.00-22.15 • CPV Mezzana
Obiettivi	Alla fine del corso i partecipanti saranno in grado di gestire un orto familiare. Il corso è in parte teorico (70%) e in parte pratico (30%). Non è richiesto dello studio autonomo.
Contenuti	I particolari definitivi saranno visibili sul sito internet : www.mezzana.ch a partire da fine settembre 2013.
Requisiti	Nessun requisito particolare.

Corso apicoltura

Destinatari	Tutti, di regola domiciliati, età minima 18 anni. Non è necessario possedere un apiario.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	5 serate • fr. 175.– (+ fr. 20.– per il materiale) • minimo 10, massimo 20 partecipanti

Iscrizione • Periodo • Frequenza	Fine novembre 2013 • marzo – luglio 2014 • alla sera
Docenti • Orario • Luogo	M. Nicollerat • 20.15-22.30 • CPV Mezzana
Obiettivi	Alla fine del corso i partecipanti avranno delle nozioni teoriche-pratiche di base per gestire un piccolo alveare. Il corso è in parte teorico (50%) e in parte pratico (50%). Non è richiesto dello studio autonomo.
Contenuti	I particolari definitivi saranno visibili sul sito internet : www.mezzana.ch a partire da fine settembre 2013.
Requisiti	Nessun requisito particolare.
<hr/>	
Corso frutteto familiare	
Destinatari	Tutti, di regola domiciliati, età minima 18 anni.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	6 giornate • fr. 425.– (+ fr. 50.– per il materiale) • minimo 10, massimo 20 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Fine novembre 2013 • dicembre 2013 – settembre 2014 • giornata intera
Docente • Orario • Luogo	M. Nicollerat • 09.00-16.30 • CPV Mezzana e altri luoghi
Obiettivi	Alla fine del corso i partecipanti avranno le conoscenze per la gestione di un frutteto familiare. Il corso è in parte teorico (60%) e in parte pratico (40%). Non è richiesto dello studio autonomo.
Contenuti	I particolari definitivi saranno visibili sul sito internet : www.mezzana.ch a partire da fine settembre 2013.
Requisiti	Nessun requisito particolare.
<hr/>	
Corso di vinificazione	
Destinatari	Tutti, di regola domiciliati, età minima 18 anni.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	5 giornate consecutive • fr. 350.– (+ fr. 50.– per il materiale) • minimo 10, massimo 20 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Fine novembre 2013 • gennaio – febbraio 2014 • 5 giornate consecutive
Docente • Orario • Luogo	N. Caimi • 09.00-16.00 • CPV Mezzana
Obiettivi	Trasmettere ai piccoli viticoltori che vinificano in proprio in funzione dell'autoconsumo e non a scopo commerciale, le conoscenze teoriche-pratiche indispensabili per ottenere un prodotto di qualità. Il corso è in parte teorico (70%) e in parte pratico (30%). Non è richiesto dello studio autonomo.
Contenuti	I particolari definitivi saranno visibili sul sito internet : www.mezzana.ch a partire da fine settembre 2013.
Requisiti	Nessun requisito particolare.
<hr/>	
Corso di agriturismo – turismo rurale	
Destinatari	Tutti, di regola domiciliati, età minima 18 anni, auspicata esperienza pratica.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	5 giornate • fr. 350.– (+ fr. 50.– per il materiale didattico) • minimo 10, massimo 20 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Fine novembre 2013 • febbraio – aprile 2014 • giornata intera
Docenti • Orario • Luogo	Diversi • 09.00-16.00 • CPV Mezzana e altri luoghi
Obiettivi	Alla fine del corso i partecipanti avranno le conoscenze teoriche e pratiche per gestori agrituristici e futuri operatori del settore. Il corso è in parte teorico (60%) e in parte pratico (40%). Non è richiesto dello studio autonomo.
Contenuti	I particolari definitivi saranno visibili sul sito internet : www.mezzana.ch a partire da fine settembre 2013.
Requisiti	Auspicata esperienza pratica, nessun altro requisito particolare.
<hr/>	
Corso di approfondimento degustazione vini	
Destinatari	Tutti, di regola domiciliati, età minima 18 anni, esercenti. Si raccomanda esperienza nel settore.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	2 serate • fr. 35.– per serata (+fr. 30.– per vini e formaggi) • minimo 10, massimo 15 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Fine novembre 2013 • febbraio 2014 • 2 serate
Docenti • Orario • Luogo	Diversi • 20.00-22.00 • CPV Mezzana e Sede Gastro Ticino Lugano
Obiettivi	Approfondire la conoscenza sulle particolarità dei vini svizzeri e ticinesi. Conoscere i migliori abbinamenti tra i vini e i formaggi.
Contenuti	I particolari definitivi saranno visibili sul sito internet : www.mezzana.ch a partire da fine settembre 2013.
Requisiti	Si raccomanda esperienza nel settore.