



# Lingue

## Primavera 2014

Lingue

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>INGLESE</b>								
<b>Exploring British Culture</b>		<i>Iscrizione a Paola Magni — 079 854 40 35 (pomeriggio) — cpa.magni@gmail.com</i>						
Questo corso vuole dare una base di conoscenza sugli aspetti peculiari della cultura britannica. Tramite letture e ascolti di materiale autentico affronteremo diversi argomenti dalla storia, dalla vita politica, al cibo e il tempo libero. Corso adatto ad allievi con discrete conoscenze della lingua inglese (B1 – 4/5 anno dei Corsi per adulti).								
Gravesano	30121		P.Magni	8-12	10 lu	18.00-19.50	17.02	fr: 230.–
<b>Lingua e cultura inglese a Bristol</b>		<i>Informazioni e iscrizioni entro il 31 gennaio 2014 a Mary Ries — 091 646 36 33 — riesblaik@gmail.com</i>						
Bristol è una delle grandi città più belle dell'Inghilterra, da un lato per il legame tra vicinanza al mare e paesaggio collinare, dall'altro, nonostante le grandi distruzioni della seconda guerra mondiale, per i diversi antichi edifici che sono stati conservati e talvolta ricostruiti. Ad esempio, vicino al centro e direttamente sul porto troviamo il "Waterfront", con l'"@t Bristol", un complesso di cinema IMAX e musei della tecnica; vi sono inoltre i due sobborghi di Clifton e Redland, che attirano molti visitatori interessati ad ammirare le abitazioni del diciottesimo e diciannovesimo secolo. L'elemento più spettacolare è il "Clifton Suspension Bridge", costruito da Isambard Kingdom Brunel, un ponte sospeso che poggia su due grandi pilastri in pietra e attraversa la profonda gola dell'Avon a 72 metri di altezza. Il gruppo, accompagnato dalle docenti Maureen Foletti e Mary Ries, alloggia presso famiglie e segue un corso alla BLC – British Language Centre ( <a href="http://www.blc-english.co.uk">http://www.blc-english.co.uk</a> ), scuola situata nel centro della città storica. Il corso si svolge la mattina e gli studenti sono suddivisi in gruppi secondo il livello di competenza linguistica (da pre-intermediate).								
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sabato 31 maggio 2014:</b> volo dall'aeroporto di Milano Linate – Amsterdam – Bristol, trasferta in bus da Lugano – Mendrisio – Aeroporto di Linate e poi dall'aeroporto al centro di Bristol e sistemazione al domicilio delle famiglie ospitanti.</li> <li>• <b>Domenica 1 giugno:</b> alla scoperta di Bristol. Da lunedì 2 a venerdì 6 giugno. Ogni mattina lezione di inglese secondo il livello di competenza linguistica.</li> <li>• <b>Sabato 7 giugno:</b> escursione alla città storica di Bath.</li> <li>• <b>Domenica 8 giugno:</b> rientro in Ticino.</li> </ul>								
Da 12 a 22 partecipanti. Costo: fr: 1'700.– (fr: 400.– dovuti al momento dell'iscrizione, fr: 1'300.– sei settimane prima della partenza). Nel prezzo sono compresi: viaggio, alloggio a pensione completa (pranzo pack lunch) presso le famiglie ospitanti, corso di inglese, escursioni secondo programma, bus pass e trasferte da e per gli aeroporti.								
	80100		M. Ries	12-22	v. sopra	v. sopra	31.05	fr: 400.–
<b>POLACCO</b>								
<b>Introduzione alla lingua polacca</b>		<i>Iscrizione a Paola Magni — 079 854 40 35 (pomeriggio) — cpa.magni@gmail.com</i>						
Il corso fornisce un'introduzione alla lingua polacca e l'apprendimento delle prime strutture grammaticali e comunicative che, relativamente alla competenza linguistica, raggiungano il livello A1 (elementare), onde consentire allo studente di capire e di muoversi in situazioni che richiedono un uso prettamente pratico della lingua. Il corso ha l'obiettivo di permettere una rapida acquisizione delle fondamentali strutture della lingua polacca nonché favorire lo sviluppo della competenza comunicativa in situazioni di vita quotidiana e per esigenze professionali.								
Gravesano	30141		A. Carlevaro	8-12	12 ma	18.00-19.50	18.02	fr: 280.–



# Cultura generale

## Primavera 2014

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>COMUNICAZIONE</b>					
<b>Dizione</b>	Sei curioso di conoscere l'alfabeto fonetico? Giocare con vocali e consonanti? Corso indirizzato a coloro che vogliono migliorare le proprie conoscenze della lingua italiana. Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	R. Panzera	6 giovedì	20.00-21.50	20 febbraio	fr: 140.–
<b>I segreti del linguaggio del corpo in amore</b>	I segreti del corteggiamento, i segnali di attrazione e piacere, le tattiche per rompere il ghiaccio gli sguardi, la voce: la scienza ha dimostrato quanto il linguaggio del corpo sia determinante nella conquista amorosa. Con ironia e rigore accademico, tra teoria ed esercitazioni, si analizzeranno i rituali che governano la nascita di una relazione. È consigliabile (ma non obbligatorio) avere frequentato i corsi "Impossibile mentire 1 e 2". Sono richiesti ulteriori fr. 10.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	T. Carta	5 mercoledì	20.00-21.50	19 febbraio	fr: 115.–
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	T. Carta	5 martedì	20.00-21.50	18 febbraio	fr: 115.–
<b>Leggimi forte: strumenti per una lettura animata efficace</b>	Puoi migliorare la tua qualità di lettura, rafforzare le tue competenze per aumentare il tuo coraggio, scoprire nuove risorse e ricevere strumenti per leggere ad alta voce un libro o una storia, perché la voce dell'adulto che legge ai più piccoli diventa la prima indimenticabile canzone d'infanzia. Minimo 8 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	G. Clerici-Cariboni	3 giovedì	20.00-21.50	27 marzo	fr: 100.–
<b>CONOSCENZA DI SÉ</b>					
<b>La relazione tra simpatia e antipatia</b>	La vita è una grande avventura. Offrendoci difficoltà di ogni genere ci permette di provare a superarle ed è proprio questo che conta: lo sforzo. Tra teoria e pratica ci attizzeremo per aumentare la nostra abilità nelle relazioni umane, campo di battaglia del nostro agire.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Ravedoni	6 martedì	20.00-21.50	11 marzo	fr: 125.–
<b>Saggezze hawaiane e ho'oponopono</b>	Corso sugli insegnamenti delle saggezze hawaiane che ci guidano e ci permettono di liberarci dalle memorie del passato, per imparare ed essere "liberi di essere" e trovare la nostra parte più profonda e pura. Massimo 10 partecipanti. Sede a Lamone.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	L. Manetti	8 venerdì	19.30-20.45	28 marzo	fr: 150.–
<b>Sviluppare il proprio carisma</b>	Come aumentare la propria autorevolezza? Come riuscire a riscuotere consenso? Come farsi rispettare di più? Questo corso aiuterà i partecipanti ad elencare le principali caratteristiche di una persona carismatica, a elaborare un proprio modello rappresentativo e a sperimentare alcune nuove abitudini che permettano loro di rafforzare la propria personalità.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	R. Olgiate	1 sabato	09.00-15.50	10 maggio	fr: 85.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	R. Olgiate	4 mercoledì	20.00-21.50	5 febbraio	fr: 95.–
<b>ESCURSIONI NEL TERRITORIO E NELLA STORIA</b>					
<b>Il Corno delle Alpi: storia e fabbricazione</b>	Conoscere l'origine e l'utilizzo del Corno delle Alpi nella storia attraverso immagini, pubblicazioni e racconti. Toccar per mano un vero corno e incontrare l'unico costruttore della Svizzera italiana. La prima lezione si svolgerà in aula, mentre per la seconda lezione è prevista una visita all'atelier del costruttore a Roveredo (trasferta a carico dei partecipanti).				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	M. Fässler	2 martedì	18.00-19.50	11 marzo	fr: 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>FILOSOFIA E RELIGIONI</b>					
<b>Anima e coscienza nel pensiero occidentale</b>	L'anima ha svolto a lungo la funzione di principio della vita e la nozione filosofica di coscienza implica un rapporto teoretico e morale dell'anima con se stessa, grazie al quale l'uomo può conoscersi e giudicarsi in modo immediato e privilegiato.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	P. Fontana	10 lunedì	20.00-21.50	10 marzo	fr. 185.–
<b>Atti degli Apostoli</b>	Durante la quaresima il corso vuole rappresentare un'opportunità per conoscere alcuni importanti episodi vissuti dagli apostoli dopo la morte di Gesù come pure ricordare la conversione e le gesta di S. Paolo. Un breve incontro pensato per credenti e non credenti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	R. Olgiati	1 sabato	09.00-15.50	15 marzo	fr. 65.–
<b>Fede e Spiritualità: l'Apocalisse di Giovanni</b>	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. In questo corso si analizzerà e contestualizzerà nel suo periodo storico e culturale l'Apocalisse di Giovanni e la letteratura apocalittica in generale. Sono richiesti ulteriori fr. 10.– per le dispense.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	G. La Torre	6 lunedì	18.00-19.50	10 febbraio	fr. 125.–
<b>Filosofia della saggezza</b>	In risposta alla crisi di oggi, il corso intende presentare alcuni aspetti fondamentali della riflessione morale e della saggezza. Sin dall'antichità, l'Uomo si è trovato ad affrontare tematiche che segnavano i "beni umani". Nei pilastri della letteratura filosofica ha cercato di fissare pensieri che dessero giustificazione all'esistenza. Temi: sapienza e saggezza in Aristotele, le sentenze dei "Sette Sapienti", la Sapienza egizia, la felicità, la libertà, la responsabilità, la giustizia.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	I. De Vita	10 mercoledì	20.00-21.50	19 febbraio	fr. 185.–
<b>Filosofia nell'Europa dell'Est</b>	Come è stato l'incontro (o lo scontro) tra la Filosofia Occidentale e quella Orientale? Quali autori si possono definire Orientali e come si caratterizza il loro pensiero? Le lezioni si propongono di evidenziare le analogie e/o le differenze tra l'evoluzione della Filosofia in Occidente e quella in Oriente, analizzando e confrontando per questo i "filosofi occidentali" con i "filosofi orientali". Non è necessario avere frequentato il precedente corso autunnale.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	G. Pasini	12 martedì	18.00-19.50	4 febbraio	fr. 220.–
<b>LETTERATURA E STORIA</b>					
<b>I Leponti</b>	Prima dell'arrivo dei romani il Ticino era abitato dai Leponti, un popolo malgrado tutto ancora enigmatico, la loro cultura ha profondamente segnato la storia del nostro Cantone. I ritrovamenti archeologici aprono uno spiraglio sul primo millennio prima della nostra era. Oltre ad un inquadramento storico e culturale si ripercorreranno i principali ritrovamenti archeologici del Cantone.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	G. Barabino	3 lunedì	20.00-21.50	5 maggio	fr. 75.–
<b>Introduzione alla mitologia: dei ed eroi</b>	Gli antichi miti Greci influenzano, e hanno sempre influenzato, la cultura europea. Sono ancora presenti nel nostro immaginario e non cessano di affascinarci. Corso a cadenza quindicinale.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	E. Quirici	4 mercoledì	19.00-20.50	29 gennaio	fr. 100.–
<b>Plutarco: vite parallele di Teseo e Romolo</b>	Storie e leggende sui mitici eroi eponimi delle due città più importanti del mondo antico: Atene e Roma. Si richiede una buona conoscenza del greco antico. Corso a cadenza quindicinale.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	E. Quirici	8 mercoledì	18.30-20.20	22 gennaio	fr. 160.–
<b>MUSICA</b>					
<b>Gaber e Jannacci</b>	In omaggio ai cantautori milanesi Giorgio Gaber ed Enzo Jannacci, che, con ironia, intelligenza e popolarità hanno saputo unire intere generazioni, ripercorreremo la loro vita e, soprattutto, le loro canzoni, il loro pensiero, ascoltando i brani musicali, cercando di interpretare i testi e i contesti sociali. Temi: i due corsari, l'Italia del boom economico e gli anni '70, il teatro-canzone, la critica politica e di costume, dalla parte degli ultimi, il lato tragicomico della vita.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	I. De Vita	7 giovedì	20.00-21.50	20 febbraio	fr. 135.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Il tuo sogno è suonare un Corno delle Alpi?</b>	Avvicinati ad un vero Corno delle Alpi! Apprendi la facile tecnica dell'emissione del suono con il tuo bocchino personale e prova a suonare le tue prime note in piccoli gruppi di studio ognuno con il suo Corno a disposizione. Scoprirai che non è questione di fiato e fisico, ma di tecnica, e questa si apprende con un pizzico di passione ed applicazione. Sono richiesti ulteriori fr. 15.– per il noleggio del bocchino e, per chi lo desiderasse, fr. 25.– a settimana per il noleggio dello strumento. Minimo 10 partecipanti. È necessario essere in possesso di una RC privata.				

Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	M. Fässler	6 martedì	18.00-19.50	25 marzo	fr. 140.–

<b>Impara la prima melodia con il Corno delle Alpi</b>	Vorresti apprendere la tua prima melodia con un Corno delle Alpi? Costruisci, nota dopo nota, la tua melodia e sperimenta la musica di gruppo con i tuoi colleghi di Corno. Imparerai ad ascoltare e a suonare in una formazione a 3 voci (trio). Un accordo con 3 suonatori è già armonia e musica e l'emozione è indescrivibile. Consigliato a chi ha frequentato "Il tuo sogno è suonare un Corno delle Alpi?". È possibile noleggiare, a turni, lo strumento per potersi esercitare a casa (fr. 25.– a settimana). Sono richiesti ulteriori fr. 15.– per il noleggio del bocchino. Minimo 10 partecipanti. È necessario essere in possesso di una RC privata.				
--	---	--	--	--	--

Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	M. Fässler	6 sabati	09.00-10.50	10 maggio	fr. 140.–

### SALUTE

<b>Cromoterapia e cromopuntura</b>	Cromoterapia e cromopuntura: l'influenza del colore nella nostra vita. Impareremo a conoscerlo e a comprendere come agisce il colore sul nostro organismo. Tratteremo anche alcune terapie utili in famiglia. Richiesti ulteriori 3.– fr. per il materiale.				
------------------------------------	---	--	--	--	--

Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 683 99 77 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	R. Poncioni	1 martedì	20.00-22.25	8 aprile	fr. 30.–

### SCIENZA

<b>I segreti dello sbarco sulla luna</b>	Dettagli poco conosciuti, immagini e filmati rari dell'avventura spaziale che ha portato l'umanità sulla Luna: le tragedie sfiorate e il lato umano dell'impresa.				
--	---	--	--	--	--

Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	P. Attivissimo	1 mercoledì	20.00-21.50	26 febbraio	fr. 30.–

<b>Ricerca della vita extraterrestre</b>	Cosa possiamo fare e cosa stiamo facendo per trovare vita intelligente nel cosmo. I detective della scienza si cimentano con la domanda più importante di sempre: siamo soli?				
--	---	--	--	--	--

Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	P. Attivissimo	1 mercoledì	20.00-21.50	9 aprile	fr. 30.–

### SCUOLA, FAMIGLIA E SOCIETÀ

<b>Genitori digitali</b>	Nella società dei "nativi digitali" entrare in contatto con i nostri figli adolescenti è sempre più complicato. A volte questo succede perché si utilizzano due linguaggi differenti. Il corso si propone di aiutare i genitori di ragazzi pre-adolescenti e adolescenti a tradurre i messaggi che i ragazzi quotidianamente lasciano e a confrontarsi fra loro in merito ai numerosi e peculiari cambiamenti in cui si trovano immersi.				
--------------------------	--	--	--	--	--

Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 133 73 71 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	V. Botrugno e S. Nuetzel	4 sabati	09.15-12.05	1 febbraio	fr. 125.–

### STORIA DELL'ARTE

<b>Arte dell'800</b>	Il corso propone un percorso introduttivo all'arte ottocentesca, con particolare attenzione agli aspetti culturali ed estetici. Con l'ausilio di immagini, dedicheremo alcune riflessioni a importanti capitoli che hanno contraddistinto il secolo della svolta: romanticismo, verismo, naturalismo, pre-raffaelliti, Manet, impressionismo (Monet, Renoir), Van Gogh, Gauguin e simbolismo. Minimo 8 partecipanti.				
----------------------	--	--	--	--	--

Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	I. De Vita	5 martedì	19.00-20.50	20 maggio	fr. 170.–

<b>Chianti: 70 km a piedi tra arte e natura</b>	Tour tra pievi e castelli con facili percorsi a piedi che toccano tutti gli otto meravigliosi comuni del Chianti, per scoprire di ognuno i fantastici gioielli storici e artistici custoditi tra le mura di castelli e antiche pievi. Speciale tour artistico nel Senese tra città d'arte e borghi incantati e nascosti, paesaggi unici tra colline e le famose crete, i frutti generosi delle viti e degli ulivi ed eccellenze enogastronomiche. Tour organizzato dal docente dal 12 al 19/7. Info: ilclub.it@alice.it.				
---	--	--	--	--	--

Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	A. Tamborini	1 giovedì	18.00-19.50	13 marzo	fr. 30.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Da Van Gogh a Gauguin, fino al "Cavaliere Azzurro"</b>	Alla scoperta dell'espressionismo Tedesco e Francese: da Van Gogh a Gauguin, fino al "Cavaliere Azzurro". Lezione teorica di osservazione e apprezzamento (6 maggio, 20.30-22.10) accompagnata da una visita alla mostra "German Expressionism and France" al Museo Kunsthau di Zurigo il 10 maggio (orario da stabilire). Trasferta e visita sono a carico dei partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	F. Günther-Quezada	2 lezioni	vedi sopra	6 maggio	fr. 70.–
<b>L'organologia attraverso la pittura</b>	Negli affreschi delle Chiese, da secoli molti angioletti ci deliziano silenziosamente con la loro musica: ma che strumenti sono quelli che hanno in mano? Nelle nature morte Cinque e Seicentesche degli strumenti musicali abbelliscono frutti e fiori, spesso affiancati ad un teschio: perché? E che strumenti sono quelli ritratti? E nell'Ottocento, e solo nell'Ottocento, graziose dame sono sedute al pianoforte: perché solo nell'Ottocento? Ed era davvero un pianoforte? Un viaggio favolistico nell'organologia guidati da meravigliose opere pittoriche che hanno attraversato i secoli per giungere fino a noi.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	B. Gaggiotti	2 martedì	20.00-21.50	1 aprile	fr. 50.–
<b>Monet, Cézanne e altri impressionisti</b>	Alla scoperta dei capolavori di Monet, Cézanne e altri impressionisti. Lezione teorica per rivedere e apprezzare i capolavori in Svizzera (13 maggio, 20.30-22.10), accompagnata da una visita al Museo Kunsthau di Zurigo il 22 maggio (orario da stabilire). Trasferta e visita sono a carico dei partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	F. Günther-Quezada	2 lezioni	vedi sopra	13 maggio	fr. 70.–
<b>Oltre la grata: il Monachesimo</b>	Hanno salvato la cultura, dissodato terreni, rinnovato la vita religiosa: molto di quanto oggi permane nella civiltà europea si deve ai monaci medievali. Storia del monachesimo, teologia, agiografia, arte, vita quotidiana e regole, l'architettura e il simbolismo. Speciale viaggio organizzato dal docente, dal 10 all'11 maggio a due monasteri italiani di chiusura normalmente inaccessibili: opere d'arte, biblioteche e manoscritti, colloqui con monaci, musica gregoriana. Info: ilclub.it@alice.it.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	A. Tamborini	1 giovedì	20.00-21.50	13 marzo	fr. 30.–
<b>Padova, la città delle pareti narranti</b>	Con Giotto nei primi anni del Trecento si apre una stagione eccezionale per la pittura narrativa e monumentale a Padova, che conserva un vasto patrimonio di "pareti narranti", grandi cicli affrescati in edifici sacri e profani. Il corso offre un'immersione nel mondo medievale, attraverso l'analisi della Cappella degli Scrovegni, per meglio conoscere anche i cicli padovani di Altichiero da Zevio, Jacopo Avanzi e Giusto de' Menabuoi.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	A. Giussani	3 mercoledì	18.00-19.50	26 marzo	fr. 75.–
<b>Resurrexit: mistero pasquale a Venezia</b>	Il mistero della morte-resurrezione, l'escatologia e la parusia, le antiche eresie e gli eventi storici della Passione. Inoltre, l'analisi della figura di Maria, degli Apostoli e della Maddalena, per svelare i misteri più controversi. A Venezia, uno speciale tour organizzato dal docente dal 12 al 13 aprile, si snoderà nelle storiche chiese della città, sovente precluse al pubblico, dove il mistero pasquale è espresso nel genio dei più grandi artisti del "secolo d'oro". Info: ilclub.it@alice.it.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	A. Tamborini	1 giovedì	20.00-21.50	27 febbraio	fr. 30.–
<b>UOMO E NATURA</b>					
<b>Gli uccelli dei giardini e i loro canti</b>	Dal Pettiroso alla Capinera, dalla Cincia dal Ciuffo allo Scricciolo: sono molte le specie di uccelli presenti nei nostri giardini. Scopriamo quali sono i più comuni e impariamo a riconoscerne i canti. Le serate di teoria sono abbinate a un'escursione di mezza giornata il 12 aprile, ore 9.00, al Laghetto di Gudo per osservare gli uccelli e ascoltare i canti della primavera.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	C. Scandolara	2 giovedì	20.00-21.25	3 aprile	fr. 75.–
<b>I canti della primavera</b>	Quante volte abbiamo ascoltato nel bosco qualche uccello senza sapere chi stava cantando? Questo corso vi porterà alla scoperta delle voci degli uccelli ticinesi più melodiosi. Due serate di teoria abbinate a un'escursione di mezza giornata il 17 maggio, ore 9.00, alle Bolle di Magadino per ascoltare i loro canti (trasferta a carico dei partecipanti). Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	C. Scandolara	2 martedì	20.00-21.25	6 maggio	fr. 75.–



# Danza e fitness

## Primavera 2014

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>DANZA</b>					
<b>Danza orientale over '50</b>	Riscoprire la propria essenza con movimenti naturali e armonici per un beneficio di tutto il corpo. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	C. Schira Gandola	6 mercoledì	09.20-11.00	12 febbraio	fr: 160.–
<b>SPORT</b>					
<b>Addominali</b>	Mezz'ora intensiva per scolpire addominali e (ri)trovare la pancia piatta. Minimo 9 partecipanti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	K. Cremetti Sede a Bellinzona.	4 mercoledì	12.15-12.45	26 marzo	fr: 50.–
	K. Cremetti Sede a Bellinzona.	4 martedì	12.30-13.00	27 maggio	fr: 50.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	A. Menefoglio Sede a Lamone.	10 lunedì	12.15-12.45	17 febbraio	fr: 130.–
	A. Menefoglio Sede a Lamone.	10 lunedì	17.15-17.45	17 febbraio	fr: 130.–
<b>Corsa: primi passi</b>	Il corso si rivolge alle persone (principianti) che desiderano avvicinarsi alla pratica della corsa. Si tratterà di apprendere le nozioni di base per una pratica sana ed efficace di questa splendida disciplina sportiva, che permette di tenersi in forma interagendo in armonia con l'ambiente circostante.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	L. Nonella	10 mercoledì	19.00-19.50	2 aprile	fr: 120.–
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	L. Nonella	10 domeniche	09.10-10.00	30 marzo	fr: 120.–
<b>Ginnastica dolce</b>	Ginnastica mirata che favorisce la flessibilità e la capacità motoria. Particolare attenzione sarà data al miglioramento della propria postura. Semplici esercizi da effettuare in piedi e a terra con l'ausilio di musica rilassante.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	K. Cremetti Sede a Dongio.	10 martedì	10.30-11.20	11 marzo	fr: 140.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	A. Menefoglio Minimo 9 partecipanti. Sede a Lamone.	10 lunedì	10.10-11.00	17 febbraio	fr: 190.–
	A. Menefoglio Minimo 9 partecipanti. Sede a Lamone.	10 lunedì	15.30-16.20	17 febbraio	fr: 190.–
<b>ATTIVITÀ PSICOFISICHE</b>					
<b>Stretching dei Meridiani</b>	Stretching attraverso esercizi chiamati "stiramenti dei meridiani energetici" e una ginnastica molto dolce adatta a tutte le età. Si lavora su tutti i meridiani e la dolcezza dei movimenti donerà elasticità e tonicità al nostro corpo, eliminando i piccoli dolori quotidiani. Minimo 8 partecipanti. Sede a Lamone. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	M. Daldini	10 martedì	19.00-19.50	18 febbraio	fr: 150.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Meditazione e yoga a Orselina</b>	Al Sacro Monte della Madonna del Sasso ad Orselina, un fine settimana dedicato alla consapevolezza nella pratica meditativa e ascolto del respiro nel corpo. Possibilità di pernottamento (massimo fr: 90.-). Minimo 10 partecipanti. Date corso: sabato 22 e domenica 23 marzo. <a href="http://www.madonnadelsasso.org">www.madonnadelsasso.org</a>				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — <a href="mailto:cpa.bura@gmail.com">cpa.bura@gmail.com</a></i>				
	E. Salvioni A. Padre Andrea Schnoller	2 lezioni	vedi sopra	22 marzo	fr: 160.-



# Informatica e nuove tecnologie

## Primavera 2014

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>INTERNET</b>					
<b>Facebook e i social network: un passo in più</b>	Utilizzate già Facebook (FB) ma volete capire come veicolare al meglio le informazioni vostre e dei vostri amici? Questo corso è pensato per chi conosce un po' questa piattaforma e vuole: gestire gli amici, filtrare le informazioni, creare delle pagine e delle inserzioni, sfruttare le App, partecipare a gruppi e molto altro ancora.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	2 martedì	20.00-21.50	29 aprile	fr: 70.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	2 lunedì	20.00-21.50	28 aprile	fr: 70.–
Lugano 1	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	2 mercoledì	20.00-21.50	14 maggio	fr: 70.–
<b>NUOVE TECNOLOGIE</b>					
<b>iPad: un passo in più</b>	Corso avanzati iPad dedicato a chi già conosce e usa un tablet iOS e vuole sapere come sfruttare maggiormente le sue grandi potenzialità. Contenuti del corso: funzionalità avanzate, trucchetti nascosti, Apps particolari, iCloud e altre nuvole. Corso basato solo su tablet iOS. È auspicabile avere partecipato al corso "iPad: introduzione". Minimo 10 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	M. Medaglia	2 mercoledì	20.00-21.50	14 maggio	fr: 60.–





# Arte e artigianato

## Primavera 2014

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>ARTI FIGURATIVE</b>					
<b>Ceramica: sfera Raku</b>	Si realizza una sfera in ceramica (diametro 15-20 cm). Possibilità di realizzarla chiusa, con un'apertura nella parte superiore (ideale per contenere per esempio una candela o dei biscotti) o per creare una lampada. Cottura con la tecnica Raku in bianco/nero. Sede presso l'atelier della docente a Cresciano. Più fr. 65.- per il materiale di base e la cottura. Massimo 5 partecipanti. Lezioni: lunedì 24 marzo, 7 e 14 aprile.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	S. Taminelli	3 lunedì	14.00-16.30	24 marzo	fr. 180.-
<b>Disegno: le basi</b>	Per principianti. Chi non ha mai, almeno una volta, desiderato saper disegnare? In questo corso si apprendono le prime basi del disegno e si acquisiscono i primi strumenti per cominciare ad esprimere la propria creatività attraverso la punta di una matita.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com</i>				
	B. Gaggiotti	6 mercoledì	20.00-22.00	26 marzo	fr. 135.-
<b>Pittura e scultura</b>	Per principianti e avanzati. Si approfondiscono a scelta, la pittura a olio, l'acquerello, l'acrilico e il modellaggio con cera, argilla e gesso. Sede a Malvaglia. Per chi sceglie la scultura, costo del materiale da fr. 20.- a fr. 50.- a seconda di quanto si realizza.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	A. Monteggia	8 mercoledì	20.00-22.30	5 marzo	fr. 215.-
<b>Pittura espressiva</b>	Per partecipare al corso non è necessario avere conoscenze di base, bastano solo l'entusiasmo, l'interesse e la gioia per l'arte di pitturare e il desiderio di esprimersi attraverso i colori. Importante non è il risultato ma l'atto di pitturare, il processo che nasce dalla prima pennellata, la creatività che si sveglia e che si sviluppa gradatamente lungo il percorso espressivo, in cui si apprendono anche le nozioni di base. La pittura espressiva è utile anche per superare problemi personali e nella crescita personale. Più fr. 100.- per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Locarno 1	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	P. Egger-Eichmann	8 martedì	19.30-21.30	11 marzo	fr. 185.-
<b>CASA, GIARDINO, MANUTENZIONE</b>					
<b>Casa: progettare e disegnare il proprio spazio abitativo</b>	È necessario aver frequentato il corso "Aria nuova al nostro arredamento" (vedi pag. 18). Su indicazione della docente, si proverà a progettare e disegnare individualmente, una proposta creativa d'arredamento di un ambiente domestico a scelta. Più fr. 10.- per il materiale. Massimo 7 partecipanti. Lezioni: 14 aprile, 5, 12, 19 e 26 maggio.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	I. Panizza Camponovo	5 lunedì	20.00-22.00	14 aprile	fr. 150.-
<b>Composizioni con piante fiorite: per l'esterno</b>	Arrangiamento per l'esterno.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	V. Imhof	1 martedì	19.00-22.00	11 marzo	fr. 40.-
	Si realizza una composizione floreale con piantine di stagione e decorazioni naturali. Più fr. 30.- 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	13 maggio	fr. 45.-
	Si realizza una creazione "Vive l'été" con piante fiorite annuali per l'esterno, in un contenitore riciclato. Sede presso l'atelier della docente a Vezia. Più circa fr. 40.- per il materiale.				
<b>Composizioni con piante grasse: per l'esterno</b>	Si realizza un arrangiamento per l'esterno con piante grasse in un contenitore a forma di barchetta. 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	3 giugno	fr. 45.-

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Saponi e prodotti derivati</b>	Un'esperienza pratica e divertente per riscoprire le tecniche di base per creare da sé saponi naturali e individuarne i possibili utilizzi. Più fr. 20.– per il materiale.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C.Ticozzi	1 martedì	20.00-22.30	25 marzo	fr. 40.–
<b>DECORAZIONI E PERSONAGGI</b>					
<b>Campana decorativa</b>	Si confeziona una decorata e sonante campana in tessuto di feltro per abbellire la porta o la finestra. Più circa fr. 25.– per il materiale.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	M. Zampini	1 sabato	13.30-18.00	10 maggio	fr. 60.–
<b>Coniglio o oca pasqualina</b>	Si realizza un coniglio rivestendo un piccola scopa (h 40 cm circa) oppure un'oca da appendere in tessuto pile (h circa 40 cm), (scelta da effettuare al momento dell'iscrizione). Costo del materiale da fr. 30.– a fr. 40.– a dipendenza della creazione scelta. Lezioni quindicinali: 15 marzo dalle 14.00 alle 18.00 e 29 marzo dalle 14.00 alle 16.00.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	M. Zampini	2 sabati	vedi sopra	15 marzo	fr. 80.–
<b>Folletto "buon umore" o gnomo</b>	Si realizza un folletto o uno gnomo (h 30 cm circa) in tessuto di feltro (scelta da effettuare al momento dell'iscrizione). Più circa fr. 25.– per il materiale.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	M. Zampini	1 sabato	08.30-17.30	12 aprile	fr. 100.–
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 683 99 77 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	M. Zampini	1 sabato	08.30-17.30	22 febbraio	fr. 100.–
<b>Gallina in rete</b>	Si realizza una simpatica gallina in fine rete metallica decorativa che può essere utilizzata per esempio come porta uova di Pasqua, porta mestoli o altro. Più circa fr. 20.– per il materiale.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	M. Zampini	1 sabato	13.30-17.30	5 aprile	fr. 55.–
<b>Micio Miao</b>	Si realizza un gatto (h 20 cm circa) in pannolenci che può servire da fermaporta o da semplice decorazione. Più circa fr. 20.– per il materiale.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	C. Crivelli Pinotti	1 sabato	14.00-17.00	5 aprile	fr. 40.–
<b>Ochetta da appendere</b>	Si confeziona una graziosa oca in tessuto feltro. Più circa fr. 20.– per il materiale.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	M. Zampini	1 sabato	13.30-18.00	22 marzo	fr. 60.–
<b>Pannello con coniglio</b>	È indispensabile avere nozioni di cucito. Si realizza un pannello (50 x 30 cm) cucito a macchina e rifinito a mano nei minimi dettagli. Sede presso l'atelier della docente a Chiasso. Più circa fr. 30.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 683 99 77 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	L. Galante	1 sabato	09.00-13.00	5 aprile	fr. 60.–
<b>Topina "Nina"</b>	È indispensabile avere nozioni di cucito. Si realizza una graziosa topina in stoffa (h 65 cm circa), da posare seduta e rifinita a mano 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 — 091 683 99 77 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	L. Galante	1 sabato	09.00-16.00	22 marzo	fr. 80.–
<b>ESTETICA</b>					
<b>Ayurveda: la dieta per ritrovare il peso ideale</b>	Le conoscenze olistiche dell'ayurveda sono molto utili per chi vuole riprendere il peso forma e mantenerlo nel tempo in modo completamente naturale. Riconoscere le cause del sovrappeso dovuto agli squilibri energetici dei 3 Dosha (qualità fisiche) e dei 3 Guna (qualità mentali). Individuare le errate abitudini alimentari e correggerle utilizzando specifici alimenti e rimedi fitoterapici adatti alla tipologia della persona, nelle opportune combinazioni. Consigli pratici per rimodellare e tonificare le varie parti del corpo durante la fase di dimagrimento.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	G. Camagni-Poletti	1 sabato	08.30-18.00	5 aprile	fr. 100.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Ayurveda: nutrizione</b>	La nutrizione ayurvedica in base ai bioritmi del giorno e delle stagioni. Uso terapeutico del cibo, delle spezie e delle erbe per tenere sotto controllo il proprio stato di salute. Alimenti benefici, neutri e sconsigliati alle diverse tipologie e situazioni. Piani alimentari per colazione, pranzo e cena. Gli antidoti per equilibrare gli effetti negativi del cibo. Più circa fr. 20.– per il pranzo in comune, degustazione di un menu vegetariano primaverile, leggero e disintossicante.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	G. Camagni-Poletti	1 domenica	08.30-16.30	6 aprile	fr. 100.–
<b>Ayurveda: oltre il corpo</b>	Conoscere i processi mentali e il loro rapporto con la salute fisica secondo l'antica arte medica indiana. Gli squilibri energetici dei tre Guna (qualità mentali) e dei tre Dosha (bio energie vitali) causano disagi e malesseri psicosomatici. Per mantenere salute e benessere, mente e corpo devono funzionare armonicamente. Tecniche ayurvediche fisiche e mentali per restare costantemente attenti e positivi, mantenendo l'integrazione di corpo-mente-spirito.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	G. Camagni-Poletti	1 sabato	08.30-16.30	12 aprile	fr. 100.–
<b>Trucco e acconciature: "Belle in tutte le epoche"</b>	Corso rivolto a partecipanti con capelli medio-lunghi. Verranno suggeriti e insegnati tre diversi make-up e acconciature ispirati alle mode del passato: il romantico Ottocento, gli intriganti anni '20 e i sofisticati anni '40. Le partecipanti sperimenteranno immediatamente su loro stesse le indicazioni appena ricevute per essere belle con un fascino retrò. Più fr. 10.– per il materiale.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	F. Domestici e B. Schenk	3 lunedì	19.00-22.00	10 marzo	fr. 165.–
<b>Trucco e acconciature: "Le quattro stagioni della bellezza"</b>	Corso rivolto a partecipanti con capelli medio-lunghi. Verranno suggeriti e insegnati quattro diversi make-up e acconciature ispirati alla primavera, all'estate, all'autunno e all'inverno. Le partecipanti sperimenteranno immediatamente su loro stesse le indicazioni appena ricevute per essere belle in tutte le stagioni dell'anno. Più fr. 10.– per il materiale.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	F. Domestici e B. Schenk	4 mercoledì	19.00-22.00	7 maggio	fr. 210.–
<b>GIOIELLI</b>					
<b>Collana con trasferimento d'immagine e tecnica texture</b>	Per principianti e avanzati. Si esegue una collana con un metodo inedito: il trasferimento d'immagine applicato su pasta sintetica abbinato alla tecnica texture. Un risultato sorprendente e unico nel suo genere! Questa tecnica potrà essere applicata in seguito su svariati oggetti. 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 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	K. Priolo	1 sabato	09.00-12.00	22 marzo	fr. 65.–
<b>TESSILI, MAGLIA E RICAMI</b>					
<b>Borsa: all'uncinetto</b>	In modo semplice, si realizza una borsa con fondo particolare e manici abbinati. Costo del materiale da fr. 25.– a fr. 40.– a dipendenza del materiale scelto.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	A. Schwender	1 sabato	14.00-17.00	5 aprile	fr. 40.–
<b>Borsa: in lino o cotone</b>	Si realizza una comoda e capiente borsa, foderata, con simpatici dettagli (circa 40 x 45 cm). Più circa fr. 50.– per la stoffa in lino, più circa fr. 35.– per la stoffa in cotone. Lezioni quindicinali: 15 e 29 marzo.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	M. Zampini	2 sabati	08.30-12.30	15 marzo	fr. 100.–
<b>Feltro: cuore di benvenuto in vimini con famiglia di gnomi</b>	Per principianti e avanzati. Si riproduce la propria famiglia o semplicemente si realizzano dei simpatici gnomi con infeltrimento ad ago. Rifiniture con composizioni floreali infeltrite a mano, materiale di abbellimento e targhetta personalizzata con nome della propria famiglia o di benvenuto. Sede presso l'atelier della docente a Balerna. Più fr. 25.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	K. Priolo	2 sabati	09.00-11.00	29 marzo	fr. 105.–
<b>Feltro: top</b>	Si realizza un top (canottiera) estivo, leggero e di grande effetto, in seta (versione chic) o in garza (versione casual) con la tecnica del feltro nuno. Costo del materiale da fr. 30.– a fr. 60.– a dipendenza della versione scelta.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	M. Zampini	1 sabato	08.30-17.30	14 giugno	fr. 100.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Patchwork: primi passi</b>	Si apprende il trapunto a mano e si utilizza parzialmente la macchina per cucire. Costo del materiale da fr. 30.– a fr. 50.– a dipendenza della stoffa scelta. Massimo 6 partecipanti. Lezioni quindicinali: 2 e 16 aprile.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	B. Mandioni-Leuenberger	2	mercoledì	14.00-17.00	2 aprile fr. 120.–
<b>Tappeto kilim</b>	Si realizza un piccolo kilim (circa 16 x 16 cm) tessuto con ago da lana su una tavoletta. Per la produzione si intrecciano strettamente i fili di ordito (di cotone) e trama (di lana) creando una superficie piana, senza peli. Più fr. 10.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com</i>				
	C. Von Krannichfeldt	5	martedì	19.30-22.00	18 marzo fr. 150.–
<b>Uncinetto creativo... e maglia</b>	Per principianti e avanzati. Si apprendono le tecniche dell'uncinetto e della maglia per creare con fantasia abbigliamento e decorazioni per la casa. Massimo 8 partecipanti. Lezioni quindicinali: 22 febbraio, 15, 29 marzo, 12 aprile e 3 maggio.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C. Banfi	5	sabati	09.30-11.30	22 febbraio fr. 130.–
<b>PROPOSTE VARIE</b>					
<b>Bauletto "dolcioso"</b>	Si realizzano diversi tipi di dolci in pasta modellabile come pan di stelle, goccioline, marshmallow, cupcake, ecc. Verranno in seguito immersi in un morbido letto di panna montata (silicone) con rifinitura di cioccolato fondente (preparato speciale). Un divertente e delizioso oggetto che vi darà spunti per regali unici e simpatici. Più fr. 20.– per il materiale. Sede presso l'atelier della docente a Balerna.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	K. Priolo	1	sabato	09.00-12.30	22 febbraio fr. 60.–
<b>Biglietti in movimento</b>	Si apprende la tecnica dello stamping per la realizzazione di biglietti in movimento per ogni occasione. Più fr. 15.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	M. Mozzini Vellen	2	martedì	20.00-22.00	18 febbraio fr. 75.–
<b>Cornice o quadro con la tecnica del sospeso trasparente</b>	Per principianti e avanzati. Si impara la tecnica del sospeso trasparente realizzando un quadro o una cornice, con effetto materico, tridimensionale e cristallizzato. Il 3D è dato dalla lavorazione di fiori con questa speciale procedura. Un'ottima tecnica per creare gioielli o altri tipi di oggetti esclusivi. Sede presso l'atelier della docente a Balerna. Più fr. 25.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	K. Priolo	1	sabato	09.00-12.30	12 aprile fr. 85.–
<b>Déoupage: scaletta-sgabello Shabby Chic</b>	Si pittura e decora una scaletta-sgabello con una carta a scelta attraverso la tecnica dello Shabby. Risultato: un utile e pratico oggetto molto chic! Sede presso l'atelier della docente a Carasso. Più circa fr. 60.– per il materiale (compresa la scaletta-sgabello). Massimo 8 partecipanti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	V. Micheletti	1	sabato	10.00-16.00	29 marzo fr. 75.–
<b>Déoupage: scatola</b>	Si decora una scatola di legno (36 x 21 x 11 cm) con la tecnica del déoupage con carta o tovagliolo. Grande scelta di motivi e fantasie da applicare. Più fr. 25.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	I. Mongodi	1	sabato	09.00-17.00	15 marzo fr. 80.–
<b>Déoupage: vaso o porta candela</b>	Con la tecnica dei colori Ink si lavora su un vaso o porta candela in vetro usando diverse gradazioni di colori. Una tecnica semplice ma di grande effetto per un soprammobile particolare. Sede presso l'atelier della docente a Carasso. Più circa fr. 50.– per il materiale (compreso il vaso di 20 cm). Massimo 8 partecipanti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	V. Micheletti	1	martedì	19.00-21.30	25 marzo fr. 45.–



# Enogastronomia

## Primavera 2014

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>ENOLOGIA E ALTRE BEVANDE</b>					
<b>1000 bollicine</b>	Viaggio attraverso le bollicine di Champagne, Franciacorta, Oltrepò, Trento, Cava, ... Sono richiesti circa fr. 60.– supplementari per i vini.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	G. Fontana	2 lunedì	20.00-22.30	24 marzo	fr. 70.–
<b>Birre artigianali: abbinamento ai formaggi</b>	È necessario avere conoscenze di base sulla degustazione delle birre. Si entra nel merito della tecnica dell'abbinamento con analisi sensoriale del cibo (formaggio) e delle birre. Più fr. 25.– per gli alimenti e le birre.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	R. Storni	1 martedì	19.00-22.30	6 maggio	fr. 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	R. Storni	1 giovedì	19.00-22.30	15 maggio	fr. 50.–
<b>Distillati</b>	Alla scoperta dei distillati di vino. Brandy, cognac, armagnac, ... Sono richiesti circa fr. 40.– supplementari per i distillati.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	G. Fontana	1 mercoledì	20.00-22.30	26 marzo	fr. 40.–
<b>GASTRONOMIA</b>					
<b>Aperò con gli amici</b>	Preparazione di un aperitivo improvvisato con gli amici. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	R. Griggi	1 venerdì	19.00-22.30	11 aprile	fr. 50.–
<b>Arrosto e brasato</b>	Per chi si cimenta alle prime armi nella preparazione di carni arrosto e brasati. Più fr. 25.– per gli alimenti. Sede a Bellinzona.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	R. Griggi	1 venerdì	18.30-22.00	21 febbraio	fr. 50.–
<b>Bocconcini e crostini</b>	Per le calde serate estive, per un aperitivo elegante o uno spuntino appetitoso e delicato si preparano bocconcini di carne, pesce, verdura e frutta. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 lunedì	18.30-22.00	5 maggio	fr. 50.–
<b>Chat &amp; Cook: Fast and Fit</b>	Sono richieste conoscenze di base dell'inglese. Suggestions for healthy meals ready in 30 minutes. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com</i>				
	L. Campana	1 venerdì	19.00-22.30	11 aprile	fr. 50.–
<b>Coniglio</b>					
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	L. Merlo	1 mercoledì	19.00-22.30	9 aprile	fr. 50.–
	Carne leggera e nutriente, si presta a facili e veloci preparazioni. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	M. Charpié	1 lunedì	19.00-22.30	10 marzo	fr. 50.–
	Si preparano 4 gustosi piatti: la tartare, il coniglio tonnato, la sella di coniglio ripiena e il coniglio in salmi. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
<b>Cucina croata</b>	Attraverso i piatti tipici della Croazia possiamo percepire la delicatezza gastronomica dell'Adriatico e il sapore deciso della Croazia continentale. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	V. Tomic	1 mercoledì	19.00-22.30	2 aprile	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Decorazione e design del piatto</b>					
Alcune originali idee per tentare l'occhio prima del palato. Colore, disegno e geometria, danno la possibilità di offrire una suggestiva presentazione alle pietanze senza dimenticare come parte essenziale il gusto. Diverse possibilità di alternare vari prodotti dando vita a fantasiose creazioni e coreografiche presentazioni sul piatto. Più fr. 50.– per gli alimenti.					
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	A. Muggiano e J. De la Iglesia	2 lezioni	19.00-22.30	26 marzo	fr. 80.– Mercoledì 26 e giovedì 27 marzo.
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	A. Muggiano e J. De la Iglesia	2 lezioni	19.00-22.30	11 marzo	fr. 80.– Martedì 11 e mercoledì 12 marzo.
<b>Dim Sum, il cibo che tocca il cuore</b>					
Si preparano i Dim Sum, caratteristici e prelibati stuzzichini: dagli involtini, ai ravioli al vapore, ai fagottini di gamberetti, ai tortini di pollo e altre leccornie che hanno reso molto famosa la cucina cantonese. Qualche ora... a Chinatown! Più fr. 20.– per gli alimenti.					
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	18.30-22.00	26 febbraio	fr. 50.–
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	19.00-22.30	14 maggio	fr. 50.–
<b>Filetto in crosta</b>					
È un secondo piatto buono, ideale da servire durante i pranzi delle feste: Wellington, agnello, branzino, ... avvolti in un involucro, come la pasta sfoglia, la crosta di sale, verdure, patate. Più fr. 30.– per gli alimenti.					
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 lunedì	18.30-22.00	24 febbraio	fr. 50.–
<b>Finger food light</b>					
Gustosi stuzzichini con poche calorie! Più fr. 25.– per gli alimenti.					
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	G. Comai	1 martedì	19.00-22.30	15 aprile	fr. 50.–
<b>Fondi di cucina</b>					
Fondi di cucina: pesce, carne e verdura, bianchi o scuri, sono alla base della buona cucina. Durante il corso è previsto uno spuntino. Più fr. 20.– per gli alimenti.					
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 mercoledì	19.00-22.30	30 aprile	fr. 50.–
<b>Grigliata vegetariana</b>					
Preparazione di una grigliata vegetariana in previsione dell'estate. La lezione avrà luogo con qualsiasi tempo. Sede presso il domicilio del docente a Bellinzona. Più fr. 25.– per gli alimenti.					
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	R. Griggi	1 venerdì	18.30-22.00	16 maggio	fr. 50.–
<b>Impanature fantasiose</b>					
Che sia di pangrattato, di olive, di erbe, di lemongrass, di zenzero o di frutta, la copertura che avvolge la carne, il pesce, il formaggio rende il piatto più gustoso, più delicato o digeribile, a seconda delle esigenze. Più fr. 20.– per gli alimenti.					
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	18.30-22.00	26 marzo	fr. 50.–
<b>Intaglio di frutta e verdura</b>					
Adatto a tutti gli appassionati di decorazioni! A chi, oltre alla buona riuscita gastronomica, ama curare anche la parte estetica. Preparazione base dell'apprendimento di tecniche di intaglio di frutta e vegetali: dai piccoli fiori eseguiti su carote, zucchine, ravanelli, fino alle tecniche e i segreti per realizzare vere e proprie sculture utilizzando frutta, verdura con pochi attrezzi. E poi ancora, tutto quello che si deve sapere per realizzare centritavola e presentazioni di frutta per la valorizzazione di buffet e abbellire le vostre presentazioni. Durante il corso è previsto uno spuntino. Mercoledì 7 e giovedì 8 maggio. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71. Più fr. 50.– per gli alimenti. Sede a Giornico.					
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	G. Comai	2 lezioni	18.30-22.00	7 maggio	fr. 80.–
<b>L'Italia in un boccone</b>					
Preparazione di piatti caratteristici della cultura italiana, quali grissini, pane, piadina e carpaccio in versione finger. Alla base del corso l'idea è quella di impastare a mano diverse tipologie di pane che tipicamente acquistiamo al supermercato. Il carpaccio sta a chiudere il cerchio. Più fr. 20.– per gli alimenti.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com</i>				
	E. Postizzi	1 mercoledì	19.00-22.30	12 marzo	fr. 50.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	E. Postizzi	1 martedì	19.00-22.30	18 marzo	fr. 50.–



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Marmellate: abbinamento formaggi</b>	Serata dedicata alla preparazione di 4 tipi diversi di marmellate da abbinare ai formaggi (con degustazione). Sede a Bellinzona. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	R. Griggi	1 venerdì	18.30-22.00	14 febbraio	fr: 50.–
<b>Pasticcini all'ora del tè</b>	Ideazione di alcuni pasticcini per intrattenere i nostri ospiti durante i pomeriggi piovosi o meno di inizio primavera ma anche come friandises per un finale di cena da "leccarsi i baffi". Tartellette miste, mini bigné, cannoncini o simil-cannoli, sablé. S'impara anche a preparare la crema pasticciera. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com</i>				
	E. Postizzi	1 mercoledì	19.00-22.30	2 aprile	fr: 50.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	E. Postizzi	1 sabato	14.00-17.30	12 aprile	fr: 50.–
<b>Rabarbaro: non solo crostate</b>	Si scopre il rabarbaro in una veste inedita: oltre la crostata può essere utilizzato per piatti salati, dandone un sapore particolare tutto da assaporare. Dalle zuppe, alla carne, al pesce. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	18.30-22.00	7 maggio	fr: 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	19.00-22.30	30 aprile	fr: 50.–
<b>Riciclette: risparmio creativo</b>	Riciclare gli avanzi è possibile, con creatività e risparmiando sul bilancio familiare. Ricette che permettono di riutilizzare creativamente gli avanzi di cibo che ogni giorno produciamo, riducendo così anche in cucina il nostro impatto ambientale. Più circa fr: 20.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com</i>				
	C. Frapolli	1 martedì	19.00-22.30	25 marzo	fr: 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	C. Frapolli	1 martedì	19.00-22.30	25 febbraio	fr: 50.–
<b>Salse e salsine</b>	Salse calde a base di uova, raffinate, tipo mousseline, béarnaise, olandese... per accompagnare un piatto di carne, di pesce, di verdura che si prepara durante il corso: a ogni piatto la sua salsa! Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 lunedì	18.30-22.00	7 aprile	fr: 50.–
<b>Spiedini</b>	Si preparano fantasiosi spiedini di verdure, carne, pesce e frutta. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 mercoledì	19.00-22.30	26 marzo	fr: 50.–