

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
23	Contabilità
26	Informatica e nuove tecnologie
26	— Access
26	— Creare siti Web
26	— Disegno su PC
26	— Excel
27	— Fotografia su PC
27	— Informatica generale
28	— Internet
28	— Mac
28	— Office
29	— Windows
29	— Word
29	— Nuove tecnologie
30	Cultura generale
30	— Abitare
30	— Cinema e teatro
31	— Comunicazione
32	— Conoscenza di sé
36	— Diritto e economia
36	— Escursioni nel territorio e nella storia
37	— Filosofia
38	— Letteratura
38	— Musica
40	— Scienza, uomo e natura
41	— Scuola, famiglia e società
41	— Storia
42	— Storia dell'arte
44	Arte e artigianato
44	— Arti figurative
47	— Bellezza e cura di sé
48	— Casa, fiori e giardino
50	— Cucito creativo
51	— Fotografia
52	— Gioielli
53	— Lavori in legno
54	— Lavori in vetro
54	— Sartoria
55	— Tessili, maglia e ricami
56	— Proposte varie
58	Enogastronomia
58	— Enologia e altre bevande
59	— Gastronomia
66	Movimento e benessere
66	— Danza
67	— Sport
70	— Attività psicofisiche
73	— Salute
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				
41	1914-2014: la grande guerra oggi	61	Cucina vegetariana	
26	Access per Windows	61	Cucina vietnamita	
47	Acconciature pratiche d'effetto fai da te	61	Cucinare con piante e verdure selvatiche	
27	Adobe Photoshop: introduzione	61	Cupcake e cake pops	
67	Aerobic-caribica	47	Cura del viso e delle mani	
50	Alci natalizie	D		
42	Alla scoperta dei segreti di Villa dei Cedri a Bellinzona	33	Dal problema al problem solving	
21	Alltag, Beruf & Co.	66	Danza hula-chant hawaiana	
36	Alptransit: visita guidata	66	Danza moderna-contemporanea	
73	Altra menopausa	66	Danza orientale over '50	
40	Amici dell'astronomia	66	Danze caraibiche	
43	Antropologia e iconografia del presepe	67	Danze etniche collettive	
10	Arabo	67	Danze greche	
44	Argilla: ritratto	67	Danze latino americane caraibiche	
30	Aria nuova al nostro arredamento	57	Découpage: confezione regalo	
73	Armonizzare la propria personalità	57	Découpage: quadro skyline su New York	
59	Arrosti di carne e pesce	57	Découpage: tavolino o sedia in legno	
42	Arte contemporanea	62	Dessert al piatto	
42	Arte paleocristiana e medievale	33	Destino e carattere	
40	Astronomia elementare	68	Difesa personale per donne	
32	Autostima	68	Difesa personale per tutti: base e perfezionamento	
32	Autostima e genitori: sostenere e favorire lo sviluppo di una buona autostima nei bambini	45	Disegno a matita: metodo Betty Edwards	
32	Autostima: un viaggio alla scoperta del proprio valore	45	Disegno e pittura	
59	Autunno in cucina	26	Disegno e stampa 3D con SketchUp	
41	Avvicinamento al cavallo	45	Disegno e/o pittura: al mare	
67	Avvicinamento al mondo della vela	45	Disegno: anatomia per artisti	
47	Ayurveda: capelli sani e forti	45	Disegno: le basi	
47	Ayurveda: gestire il periodo della menopausa	57	Dive del cinema in versione chic	
47	Ayurveda: per eliminare il peso superfluo	31	Dizione	
47	Ayurveda: trattamenti viso ringiovanenti	62	Dolci caldi e mousse fresche	
73	AyurYoga: ayurveda e yoga	25	Due in uno: corso intensivo di preparazione all'esame canonale di contabilità	
B			E	
50	Babbo "elfo"	73	E-mozioni: energia in movimento	
50	Babbo Natale	14	Esami di inglese in vista: "Una revisione della grammatica inglese, livello avanzato"	
66	Ballo anni '50	15	Esercita l'italiano scoprendo la città di Lugano	
66	Ballo liscio e balli da sala	26	Excel	
56	Biglietti augurali	41	Expo2015: Bellinzona-Milano	
58	Birre artigianali	F		
50	Boccia o punta per albero di Natale	28	Facebook e i social network	
48	Bonsai	55	Feltro: gnomi lui o lei	
55	Borsa pieghevole per la spesa	55	Feltro: pantofole o angeli	
52	Bracciali di tendenza	30	Feng Shui	
73	Brain Gym: la ginnastica del cervello	45	Figura con modello/a	
44	Bronzo: sculture	62	Filetto in crosta	
67	Bruca grassi intensivo	62	Finger food	
22	Bürokommunikation	62	Finger food e prosciocchi	
C			62	Finger food natalizi e vini bianchi ticinesi
44	Calligrafia	73	Fiori Himalayani	
55	Calze di lana fatte a mano	68	Fitboxe	
30	Cameretta dei bambini	73	Fitoterapia in pratica: preparazione delle tinture	
56	Candele	51	Fotografia	
31	Canto di Natale	52	Fotografia notturna	
73	Capire e affrontare ansia, fobie e panico	52	Fotografia reportage	
59	Carne: cottura a bassa temperatura	52	Fotografia ritratto	
59	Carote: dall'antipasto al dessert	52	Fotografia: sviluppo e stampa	
		52	Fotomania	
		41	Fotovoltaico: trucchi e consigli	
		10	Francese	
50	Casa dei gufi	62	Funghi	
41	Cavallo: un animale stupendo	57	Furoshiki: mille idee da un foulard	
59	C'era una volta...	G		
44	Ceramica: grande scatola in grès	68	G.A.G. - Tonic	
44	Ceramica: modellaggio	68	G.A.G.: gambe, addominali e glutei	
44	Ceramica: Raku	41	Genitori digitali	
44	Ceramica: scatole Raku	33	Gestione del tempo per donne e mamme	
44	Ceramica: sfere luminose	11	Giapponese	
58	Champagne	49	Giardino: Feng Shui	
59	Cheesecakes	49	Giardino: lavori autunnali	
38	Chitarra ritmica	68	Ginnastica dolce	
70	Ci Cung (Gi o Qi Gong)	74	Ginnastica per la muscolatura del pavimento pelvico	
10	Cinese	74	Ginnastica per la schiena	
59	Cinghiale	69	Ginnastica pre-sciistica	
68	Cioccolatini 2	33	Gioia di vivere e felicità	
50	Cocktails	53	Gioielli con paste modellabili	
52	Collane con pasta fimo	53	Gioielli in argento	
52	Collane e bracciali	39	Girotondi e musica per genitori e bambini	
53	Collane e bracciali: riparazioni	30	Gli effetti speciali nel cinema	
53	Collane, bracciali e orecchini: al mare	26	Google Sites	
31	Come creare presentazioni PowerPoint efficaci, memorabili... e vincenti	33	Grafologia	
36	Come leggere i sistemi economici moderni e la crisi finanziaria	34	Grafologia e linguaggio del corpo: affinità e simbiosi	
51	Compatta digitale	41	Grandi epidemie: le malattie che hanno scandito la storia	
48	Composizioni con piante autunnali: per l'esterno	11	Greco moderno	
48	Composizioni floreali	I		
49	Composizioni: cornice con piantine e decorazioni natalizie	41	I Leponti	
31	Comunicazione interattiva in pubblico	31	I segreti del linguaggio del corpo in amore	
60	Confetture e marmellate	42	I segreti del Vaticano: Necropoli precostantiniana	
58	Conoscenza dei vini	34	I soldi fanno... la libertà?	
59	Conoscere la grappa	45	Icone 2	
73	Conoscere le terapie naturapatiche	37	Il Dio dei filosofi	
33	Conquistare e mantenere la fiducia	34	Il Femminile	
49	Conservazione di frutta e verdura	16	Il latino di tutti i giorni	
23	Contabilità	36	Il lupo di Bignasco e altre storie	
25	Contabilità su Banana 7.0	43	Il mistero del Natale nelle chiese di Venezia	
10	Conversazione in francese	37	Il nuovo posto dell'uomo nella natura	
13	Conversazione in inglese	39	Il tuo sogno è suonare un corno delle Alpi?	
15	Conversazione in italiano	45	Illustrazione di un libro: introduzione	
18	Conversazione in spagnolo 2	39	Impara la prima melodia con il corno delle Alpi	
18	Conversazione in spagnolo e ripasso della grammatica	31	Impariamo a leggere più velocemente	
21	Conversazione in tedesco	31	Impossibile mentire 1: comunicazione non verbale e linguaggio del corpo	
39	Corno delle Alpi: storia e fabbricazione	34	Inconscio per Amico e crescita personale	
39	Corno delle Alpi: studio all'aperto e saggio musicale in vetta al Monte Tamaro	69	Indoor cycling: introduzione	
54	Costumi di carnevale	27	Informatica over 60: avanti!	
66	Country catalano	27	Informatica over 60: partenza!	
66	Country line dance: principianti	11	Inglese	
27	Creare un videogioco	14	Inglese in ambito professionale	
27	Creare una rete informatica	14	Inglese per gli "over 60s"	
47	Creme naturali fatte in casa	63	Intaglio di frutta e verdura	
60	Creme, minestre e zuppe	28	Internet: introduzione	
60	Crêpes suzette	34	Interpretazione del disegno infantile	
60	Crostacei	16	Introduzione alla lingua polacca	
60	Cucina asiatica	19	Introduzione alla lingua thailandese	
60	Cucina croata	29	iPad: introduzione	
60	Cucina macrobiotica			
60	Cucina messicana			
61	Cucina thailandese			
61	Cucina thailandese: street food			
61	Cucina toscana			

- 29 iPad: un passo in più
15 Italiano
- J**
- 69 Judo difesa
- K**
- 69 KenFit
- L**
- 37 La fine della filosofia
36 La giustizia penale: fra storia, simboli e attualità
31 La PNL: cos'è, com'è nata e si è sviluppata e come utilizzarla per migliorare la propria vita
63 La pulènta la cuntènta
32 La relazione tra simpatia e antipatia
34 La voce umana
42 L'arte del XX secolo
34 L'arte della relazione: coltivare i rapporti umani
38 Laboratorio di scrittura creativa 2
63 Lasagne e cannelloni
49 Lustrato: al parco botanico delle Isole di Brissago
15 Latino per principianti
53 Lavori di cestaio
26 Le basi di HTML e correlati
28 Le novità Windows 8 e Office 2010
53 Legno: intaglio
54 Legno: modellaggio
38 Letteratura greca: Aristofane, Lisistrata
38 Letteratura russa moderna: il XVIII secolo
32 Lettura animata efficace
38 Letture per l'autunno
16 Lingua dei segni Uniwording – corso base
16 Lingua dei segni Uniwording – corso per avanzati
19 Lingua e cultura spagnola a Valencia
35 Linguaggio del colore
35 Linguaggio del corpo: siamo come ci mostriamo?
59 L'universo dei rhum
37 Luoghi energetici del Ticino: Locarno
- M**
- 28 Mac (Apple): introduzione
63 Macarons
55 Macramè: accessori e monili
55 Macramè: arte antica, hobby moderno
52 Macro fotografia
55 Maglia con il metodo patchwork o B.S.J. di Zimmerman
55 Maglia l'ABC
55 Maglia per debuttanti
74 Massaggio classico: primi passi
42 Medioevo Ligure: Santi e Streghe
74 Meditazione e respirazione
73 Meditazione e yoga a Orselina
63 Menopausa in cucina
63 Menu natalizio
74 Metodi naturali per la salute in inverno
38 Mitologia greca
38 Mitologia: il mondo degli eroi
45 Mosaico
- 49 Muri in sasso
14 Music through the decades
39 Musica con il computer
40 Musica e Immagine: l'unione dei sensi
40 Musica spiegata: i grandi capolavori musicali raccontati al pianoforte
30 Musical: la musica nel cinema
- N**
- 40 Natale in musica
56 Natività nella grotta
37 Nietzsche: così parlò Zarathustra
69 Nordic-Walking
63 Normandia in tavola
- O**
- 28 Office 2010: di tutto un po'
54 Oggetti in vetro
47 Oli essenziali e EM microrganismi effettivi per l'igiene della casa
47 Oli essenziali: aromaterapia di bellezza
- P**
- 64 Pane fatto in casa
50 Pannello "Buon Natale"
32 Parlare in pubblico: segreti vincenti
64 Pasta fresca
64 Paste dolci
64 Pasticcini all'ora del tè
56 Patchwork: borsa
56 Peduli
37 Pensare e costruire il mondo
64 Pesce: speciale filettatura
74 Piante medicinali cosmetiche
74 Piante medicinali per l'inverno
69 Pilates
46 Pittura a olio
46 Pittura ad acquerello
46 Pittura e scultura
46 Pittura espressiva
46 Pittura rustica su legno
46 Pittura su porcellana
46 Pittura tecnica a scelta
56 Piumone in lana cardata
64 Pizzoccheri
16 Portoghese
50 Potatura
50 Potatura alberi fruttiferi e piccoli frutti
14 Preparazione al First
13 Preparazione al PET "Preliminary English Test"
18 Preparazione all'esame DELE (B1/B2)
74 Primi soccorsi pediatrici
40 Prodezze in musica
- Q**
- 56 Quadro in lana cardata
64 Quaglie
40 Questioni di stile: viaggio nella letteratura pianistica
- R**
- 69 Racchette da neve: escursioni
14 Refresher Course Listening and Speaking
50 Renna o gatto
57 Restauro conservativo di libri
54 Restauro di mobili
- 54 Restauro di mobili Shabby Chic
74 Riflessologia plantare: base
74 Riflessologia plantare: avanzati
75 Rimedi naturali per sconfiggere l'inverno
10 Ripasso della grammatica e conversazione in cinese
15 Ripasso della grammatica italiana
15 Ripasso della grammatica italiana, approfondimento
64 Riso e risotti
46 Ritratto con modella/o
16 Romancio
67 Rumba flamenca
16 Rumeno per uomini d'affari e turisti
17 Russo
17 Russo facile e divertente
17 Russo per gli operatori dei settori dell'ospitalità
17 Russo per turisti e uomini d'affari
- S**
- 35 Saggezze hawaiane e ho'oponopono
50 Saldatura
17 Sanscrito
48 Saponi e prodotti derivati
54 Sartoria
69 Scherma giapponese: introduzione
19 Schwizertütsch (Züritütsch)
70 Sci di fondo classico e/o skating per principianti e avanzati
40 Scuola corale: corso base
64 Sella di capriolo
65 Selvaggina
65 Selvaggina à la minute
35 Serata di introduzione alla psicosintesi
29 Sicurezza e tutela della privacy del PC
29 Smartphone e tablet (Android): introduzione
29 Smartphone, tablet e computer: come orientarsi
41 Sostenere i propri figli nell'educazione alle scelte
17 Spagnolo
18 Spagnolo per viaggiatori
65 Spampezi e Kréflì
30 Spettatori a teatro: "osservare" un lavoro teatrale
30 Spettatori al cinema: "osservare" un film
35 Stimoliamo la memoria per un migliore apprendimento
51 Strega "Alchemilla"
71 Stretching dei Meridiani
32 Strumenti informatici contro la disinformazione nei media
65 Sushi
35 Sviluppa la tua creatività
- T**
- 71 Tai Ci Cuan: base
71 Tai Ci Cuan: avanzati
56 Tappeto con stracci
56 Tappeto kilim
65 Tartare e carpaccio
36 Tassazione ordinaria persone fisiche per chi ha richiesto una proroga
42 Teatro sacro prealpino: i Sacri Monti
- 19 Tedesco
22 Tedesco in ambito professionale
37 Tempo e destino
65 Terrine
67 Tip Tap: scopriamolo divertendoci!
70 Tiro con la pistola ad aria compressa
70 Tiro con l'arco
56 Tombolo
48 Trucchi del trucco
48 Trucco e acconciature: "ti sistemo per le feste"
48 Trucco e acconciature: gli intriganti anni '20
48 Trucco e acconciature: i rivoluzionari anni '60
48 Trucco e acconciature: i sofisticati anni '40
57 Tutti pazzi per la plastilina
- U**
- 14 Un ripasso della grammatica inglese, livello medio
26 Un sito in due clic
38 Una serata a Fort Zinderneuf
56 Uncinetto creativo... e maglia
28 Uso del PC: un passo in più
36 Uso della metafora nella guarigione
- V**
- 43 Venezia: quasi alterum byzantium
38 Viaggio attraverso l'Inferno di Dante
57 Vimini
37 Vivere in quota: Fusio, storia e strategie di sopravvivenza. Con visita alle macchine idrauliche
32 Voce e corpo
- W**
- 29 Windows: introduzione al sistema operativo
29 Word 2010: approfondimento
- Y**
- 71 Yoga: introduzione
71 Yoga: medio-avanzati
71 Yoga e rilassamento antistress: introduzione
71 Yoga e stretching per la schiena: introduzione
72 Yoga per ansia e stress
72 Yoga per articolazioni sane
72 Yoga per la colonna vertebrale
72 Yoga per la zona lombare
72 Yoga per l'insonnia
72 Yoga per nuca e spalle
- Z**
- 65 Zafferano: l'oro nel piatto
75 Zilgri: gravidanza e parto naturale
75 Zilgri: metodo di autoterapia del dolore
65 Zucca
70 Zumba Fitness
70 Zumba Gold
70 Zumba Step

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
italyancanızı 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. 295.– a fr. 380.–
Corsi di grammatica italiana e di conversazione (p.15) Bellinzona, Lugano, 24 ore, fr. 295.–
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 الإقترب من تكنولوجيا المعلومات Bilgisayar öğrenmek için Za upoznavanje sa informatikom

Sede, durata, costo

Windows: introduzione al sistema operativo (p.43) Bellinzona, Mendrisio, 20 ore, fr. 325.–
Informatica over 60: partenza! (p.41) Locarno, Lodrino, Viganello, 10 ore, fr. 185.–
Internet: introduzione (p.42) Camignolo, 10 ore, fr. 185.–
iPad: introduzione (p.29) Biasca, Gravesano, Mendrisio, 6 ore, fr. 80.–
Smartphone e tablet (Android) introduzione (p.29) Bellinzona, 6 ore, fr. 80.–

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 Tassazione persone fisiche (p.32) Gravesano, Bellinzona, 2,5 ore, fr. 45.–
Salute Primi soccorsi pediatrici (p.74) Bellinzona, Lugano, 8 ore, fr. 105.–
Scuola Sostenere i propri figli nell'educazione Gravesano, 6 ore, fr. 105.–
alle scelte (p.37)

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 Los cursos se dictan en italiano جميع الكورسات باللغة الإيطالية
Kurslarda konuşulan dil: italyanca Svi kursevi se održavaju na italijanskom jeziku

Corsi per adulti Autunno 2014



Verband der Schweizerischen Volkshochschulen
Association des Universités Populaires Suisses
Associazione delle Università Popolari Svizzere
Associazion 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 34 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 gennaio e in agosto.

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 e nuove tecnologie</i>	091 814 34 55 cristina.galeandro@ti.ch raggiungibile il lunedì mattina, martedì e giovedì
	Cornelia Gallacchi, <i>ispettrice responsabile area cultura generale, movimento e benessere</i>	091 814 34 48 cornelia.gallacchi@ti.ch raggiungibile il martedì, giovedì e venerdì mattina
Segretariato	Katya Della Valle	091 814 34 50
	Silva Trosi	091 814 34 52
	Maria De Boni	091 814 34 54
	Esteban Risi	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 9, rispettivamente a pagina 24.

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; **informatica**, da 8 a 12; **nuove tecnologie**, da 12 a 15; **cultura generale, movimento e benessere**, da 12 a 20; **arte e artigianato, enogastronomia**, da 9 a 12.

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 neocate eccezionali o allagamenti, la Direzione può decidere di sospendere le lezioni. Informazioni aggiornate sono pubblicate in www.ti.ch/cpa e fruibili telefonando al no. 1600.

Vacanze scolastiche **Vacanze autunnali**, dal 25 ottobre al 2 novembre; di **Natale**, dal 24 dicembre 2014 al 6 gennaio 2015; di **Carnevale**, dal 14 al 22 febbraio; di **Pasqua**, dal 3 al 12 aprile (compresi i giorni iniziali e terminali indicati). Sono inoltre giorni di vacanza giovedì 19 e venerdì 20 marzo, venerdì 1° maggio, giovedì 14 e venerdì 15 maggio, lunedì 25 maggio e giovedì 4 giugno.

Elenco delle località e dei rispettivi animatori locali

Acquarossa	Tanya Gandolfi	079 305 12 66	cpa.gandolfi@gmail.com
Ambri	Loredana Cappelletti	091 866 19 23	cpa.cappelletti@gmail.com
Arbedo-Castione	Maria Pia Rüetschi	091 829 33 27 076 533 99 66	cpa.rueetschi@gmail.com
Bedigliora	Maria Fossati	091 606 57 64	cpa.fossati@gmail.com
Bellinzona	Stefania Borsa <i>inglese, tedesco</i>	091 835 56 56 079 678 83 32	cpa.borsa@gmail.com
Bellinzona 1*	Leila Burà <i>altre lingue, contabilità, informatica, cultura generale, movimento e benessere, arte e artigianato, enogastronomia</i>	091 857 53 74	cpa.bura@gmail.com
Biasca	Marzia Fontebasso <i>lingue</i>	091 816 31 98 079 613 55 08	cpa.fontebasso@gmail.com
Biasca 1*	Maria De Boni <i>cultura generale, informatica, arte e artigianato, enogastronomia, movimento e benessere</i>	079 353 95 18	cpa.deboni@gmail.com
Bodio	Maria Teresa Citino	091 873 20 80 (ufficio) 079 206 33 67	cpa.citino@gmail.com
Camignolo	Luciana Demarchi	077 418 73 29	cpa.demarchi@gmail.com
Caslano	Nadia Rodriguez	091 606 26 19	cpa.rodriguez@gmail.com
Cevio	Vittoria Zanini	091 753 17 33	cpa.zanini@gmail.com
Chiasso	Aldo e Sara Mapelli	091 683 99 77	cpa.mapelli@gmail.com
Faido	Loredana Cappelletti	091 866 19 23 076 202 27 61	cpa.cappelletti@gmail.com
Gambarogno	Jacqueline Rohrer	076 379 09 57	cpa.rohrer@gmail.com
Gerra Piano (Cugnasco-Gerra)	Agnese Maffioletti	091 859 12 18	cpa.maffioletti@gmail.com
Giubiasco	Ivana Schnoz	091 857 29 56 079 220 61 77	cpa.schnoz@gmail.com
Gordola	Manuela Ghidoni	091 745 22 18 (la sera)	cpa.ghidoni@gmail.com
Gravesano	Paola Magni	079 854 40 35	cpa.magni@gmail.com
Locarno	Cinzia Pera <i>lingue, informatica, cultura generale, movimento e benessere</i>	079 566 66 80	cpa.cpera@gmail.com
Locarno 1*	Gabriella Sguoto <i>arte e artigianato, enogastronomia</i>	091 743 33 67 078 600 33 67	cpa.sguoto@gmail.com
Lodrino	Mariapia Bernardi	091 863 20 04 079 738 64 28	cpa.bernardi@gmail.com
Lugano 1*	Marietta Pamini <i>inglese, tedesco</i>	091 972 34 31	cpa.pamini@gmail.com
Lugano 2*	Angela Besomi <i>arte e artigianato, enogastronomia</i>	079 560 54 45	cpa.besomi@gmail.com
Lugano 3*	Sabina Vaglio <i>altre lingue, contabilità, informatica</i>	079 297 58 64 (dalle 16.00)	cpa.vaglio@gmail.com
Lugano 4*	Marinella Giopelli Grandi <i>cultura generale, movimento e benessere</i>	077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30)	cpa.giopelli@gmail.com
Lugano 5*	Wilma Bianchi <i>cultura generale, movimento e benessere</i>	079 479 97 41	cpa.bianchi@gmail.com
Lugano 6*	Romina Lorenzetti <i>cultura generale</i>	079 685 07 62	cpa.lorenzetti@gmail.com
Mendrisio	Tiziana Marcon	091 682 00 10 077 460 94 08	cpa.marcon@gmail.com
Minusio	Gabriella Sguoto	091 743 33 67 078 600 33 67	cpa.sguoto@gmail.com
Morbio Inferiore Morbio Superiore	Flaya Pinessi	091 682 16 75 076 461 62 19	cpa.pinessi@gmail.com
Novaggio	Maria Fossati	091 606 57 64	cpa.fossati@gmail.com
Pura	Nadia Rodriguez	091 606 66 57	cpa.rodriguez@gmail.com
Riva San Vitale	Marica Grandi	091 648 10 52	cpa.grandi@gmail.com
Roveredo (GR)	Carmela Casella Fasani	079 239 52 97	cpa.casella@gmail.com
Rovio	Nelly Tacchella	091 649 68 58	cpa.tacchella@gmail.com
Sonvico	Michela Manzolini	091 943 55 51	cpa.manzolini@gmail.com
Tesserete	Maria Grazia Manzolini	091 943 19 35 079 541 83 93	cpa.mgraziamanzolini@gmail.com
Viganello	Marietta Pamini	091 972 34 31	cpa.pamini@gmail.com

* 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 E : DELE A1
	2° semestre			
2° anno	3° semestre	Elementare A1		
	4° semestre			
3° anno	5° 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 E : DELE A2
	6° semestre			
4° anno	7° semestre	Elementare A2		
	8° semestre			
5° anno	Conversazione Esami in vista? Altri corsi	Indipendente B1	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 D : Goethe-Zertifikat B1 (GZ B1) I : CILS F : DELF E : DELE B1
6° anno				
7° anno		Indipendente B2	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) / BEC Vantage D : Goethe-Zertifikat B2 (GZ B2) o Zertifikat Deutsch für den Beruf (ZDFB) I : CILS F : DELF E : DELE B2
8° anno				
9° anno e successivi		Esperto C1	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) / BEC Higher D : Goethe-Zertifikat C1 (GZ C1) I : CILS F : DALF E : DELE C1
		Esperto C2	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) I : CILS F : DALF E : DELE C2

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

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 6 ottobre 2014 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.
Tassa di iscrizione	Per i corsi ' Classic ' fr: 380.–; per i corsi ' Small ' fr: 295.–. 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 della tassa 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 3 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.
Termine per l'iscrizione	' Classic ': mercoledì 3 settembre 2014. ' Small ' e altri corsi: due settimane prima della data di inizio.
Rimborsi	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.
Test di valutazione del livello di competenza linguistica	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 martedì 26 e mercoledì 27 agosto, dalle 18.00 alle 20.00 (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).
Partecipanti per classe	Il numero minimo e massimo è indicato per ogni corso.
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.
Esami	Chi fosse interessato a sostenere degli esami di lingue, per informazioni ed iscrizioni si rivolga a:
Inglese	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
Tedesco	Centro esami Goethe, presso SUPSI (Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana) Palazzo E, 6928 Manno telefono: 058 666 61 36 – fax: 058 666 61 39 e-mail: info@goethe-ticino.ch – internet: www.goethe-ticino.ch
Francese	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
Italiano	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 Giuseppe Buffi 13, 6900 Lugano e-mail: alessandra.filippi@usi.ch – internet: www.unisi.ch/esami_plida.htm
Spagnolo	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@migrostickino.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 8.

TLOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ARABO								
Corsi classic		<i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 3 settembre</i>						
Lugano 3	1641	1°anno	W.Mansour	12-20	25 gio	18.00-19.50	9.10	fr. 380.–
	1642	2°anno	W.Mansour	12-20	25 me	20.00-21.50	8.10	fr. 380.–
	1643	3°anno	W.Mansour	12-20	25 me	18.00-19.50	8.10	fr. 380.–
	1644	5°anno	G.Mansour	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
CINESE								
Corsi small		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</i>						
Bellinzona 1	17001	1°sem.	J. Shih Manini	8-12	12 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 295.–
	17002	3°sem.	J. Shih Manini	8-12	12 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 295.–
Lugano 3	59041	1°sem.	Y. Chen	8-12	12 gio	20.00-21.50	9.10	fr. 295.–
	59042	5°sem.	Y. Chen	8-12	12 gio	18.00-19.50	9.10	fr. 295.–
	59043	9°sem.	C. Marini	8-12	12 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 295.–
<i>Preparazione all'esame HSK del 3° livello per chi ha già conseguito il 2°, e al 2° livello per chi ha conseguito il 1°</i>								
Ripasso della grammatica e conversazione cinese		<i>Iscrizione a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>						
		Il corso è suddiviso in due parti: la prima, mirata a consolidare e approfondire le strutture grammaticali di uso più frequente; nella seconda si sceglieranno alcuni argomenti (racconti brevi, notizie di attualità, cortometraggi), che fungeranno da base per esercitare le competenze linguistiche. Ai partecipanti è richiesta la conoscenza di almeno 250 caratteri cinesi.						
Bellinzona 1	17003		J. Shih Manini	8-12	12 me	20.00-21.50	8.10	fr. 295.–
FRANCESE								
Corsi classic		<i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 3 settembre</i>						
Lugano 3	1611	1°anno	B. Crivelli	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr. 380.–
	1612	2°anno	A. Longhi Corrado	12-20	25 me	18.00-19.50	8.10	fr. 380.–
	1613	3°anno	B. Crivelli	12-20	25 me	18.00-19.50	8.10	fr. 380.–
	1614	4°anno	B. Crivelli	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
	1615	6°anno	B. Crivelli	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
<i>Preparazione al DELF B1, primavera 2015</i>								
Corsi small		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</i>						
Bellinzona 1	17041	1°sem.	F. Spaggiari	8-12	12 me	18.00-19.50	8.10	fr. 295.–
	17042	3°sem.	F. Spaggiari	8-12	12 gio	20.00-21.50	9.10	fr. 295.–
Lugano 3	59011	1°sem.	O. Dumitru	8-12	12 me	20.00-21.50	8.10	fr. 295.–
	59012	2°sem.	A. Longhi Corrado	8-12	12 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 295.–
Mendrisio	41051	1°sem.	O. Dumitru	8-12	12 gio	20.00-21.50	9.10	fr. 295.–
	41052	3°sem.	A. Longhi Corrado	8-12	12 gio	18.00-19.50	9.10	fr. 295.–
Conversazione in francese		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</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	8.10	fr. 245.–
Lugano 3	59013		T. Moor	8-12	10 gio	18.00-19.50	9.10	fr. 245.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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

Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 3 settembre

Lugano 3	1651	1°anno	S. Saito Matalini	12-20	25 me	18.00-19.50	8.10	fr: 380.–
	1652	2°anno	Y. Boscato Orihara	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr: 380.–
	1653	3°anno	S. Saito Matalini	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 380.–
	1654	5°anno	S. Saito Matalini	12-20	25 me	20.00-21.50	8.10	fr: 380.–

Corsi small

Iscrizione a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com

Mendrisio	41031	10°sem.	Y. Boscato Orihara	8-12	12 ma	20.00-21.50	7.10	fr: 295.–
-----------	-------	---------	--------------------	------	-------	-------------	------	-----------

GRECO MODERNO

Corsi classic

Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 3 settembre

Lugano 3	1671	1°anno	A. Sotiropoulos	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr: 380.–
	1672	2°anno	A. Sotiropoulos	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 380.–
	1673	9°anno	A. Sotiropoulos	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 380.–

INGLESE

Corsi classic

Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 3 settembre

Bedigliora	6621	2°anno	V. Brenner	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr: 380.–
	6622	4°anno	V. Brenner	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr: 380.–
Bellinzona	2131	1°anno	L. Kohler	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 380.–
	2132	1°anno	M. Sakaeva Luchessa	12-20	25 me	20.00-21.50	8.10	fr: 380.–
	2133	2°anno	P.Valerio	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 380.–
	2134	2°anno	M. Sakaeva Luchessa	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr: 380.–
	2135	3°anno	P.Valerio	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr: 380.–
	2136	3°anno	P.Valerio	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 380.–
	2137	4°anno	J. Palmoso	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr: 380.–
	2138	4°anno	B. Moses	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 380.–
	2139	5°anno	N. Jaks	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 380.–
	2140	6°anno	J. Palmoso	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 380.–
	2141	7°anno	N. Jaks	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr: 380.–
	2142	9°anno	J. Palmoso	12-20	25 me	18.00-19.50	8.10	fr: 380.–
	2143	11°anno	L. Kohler	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 380.–
	2144	12°anno	L. Kohler	12-20	25 me	18.00-19.50	8.10	fr: 380.–
	2145	17°anno	N. Martignoni Webster	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 380.–
	Chiasso	4111	1°anno	M. Zanzi	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10
4112		2°anno	A. Martinelli	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr: 380.–
4113		3°anno	M. Zanzi	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 380.–
Faido	6411	5°anno	P.Valerio	12-20	25 gio	19.00-20.50	9.10	fr: 380.–
Gravesano	6511	1°anno	P.Magni	12-20	25 me	14.00-15.50	8.10	fr: 380.–
	6512	2°anno	T.Ranzoni	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 380.–
	6513	3°anno	B.Verones	12-20	25 gio	18.00-19.50	9.10	fr: 380.–
	6514	6°anno	S. Castri	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 380.–
Locarno	3111	1°anno	G. Cavalli-Eastment	12-20	25 me	20.00-21.50	8.10	fr: 380.–
	3112	2°anno	G. Cavalli-Eastment	12-20	25 me	18.00-19.50	8.10	fr: 380.–
	3113	3°anno	D. Piffero	12-20	25 me	18.00-19.50	8.10	fr: 380.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	3114	4°anno	N. Angeloni-Watchke	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr. 380.–
	3115	5°anno	N. Angeloni-Watchke	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
	3116	6°anno	D. Piffero	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 380.–
	3117	7°anno	U. Schmassmann	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
	3118	10°anno	C. Richards	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
	3119	11°anno	J. Lane	12-20	25 me	18.30-20.20	8.10	fr. 380.–
Lugano 1	1121	1°anno	M. Zanzi	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 380.–
	1122	1°anno	S. Moore	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr. 380.–
	1123	1°anno	S. Pedrozzi	12-20	25 me	18.00-19.50	8.10	fr. 380.–
	1124	2°anno	S. Moore	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
	1125	2°anno	G. Federico	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
	1126	2°anno	M. Niculescu Powell	12-20	25 me	20.00-21.50	8.10	fr. 380.–
	1127	3°anno	M. Niculescu Powell	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
	1128	3°anno	K. Egli	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr. 380.–
	1129	4°anno	M. Niculescu Powell	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
	1130	4°anno	S. Moore	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 380.–
	1131	5°anno	J. Nazzari	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
	1132	5°anno	K. Egli	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 380.–
	1133	5°anno	D. Ben Cheikh	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr. 380.–
	1134	6°anno	M. Zanzi	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
	1135	6°anno	J. Leuenberger	12-20	25 me	20.00-21.50	8.10	fr. 380.–
	1136	7°anno	D. Ben Cheikh	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
	1137	7°anno	D. Ben Cheikh	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
	1138	9°anno	E. Antorini	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
	1139	9°anno	J. Leuenberger	12-20	25 me	18.00-19.50	8.10	fr. 380.–
	1140	9°anno	D. Ben Cheikh	12-20	25 sa	09.30-11.20	20.09	fr. 380.– <i>Preparazione all'Advanced, primavera 2016</i>
	1141	10°anno	E. Antorini	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
	1142	11°anno	E. Antorini	12-20	25 me	18.00-19.50	8.10	fr. 380.–
Mendrisio	5111	1°anno	S. Pedrozzi	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 380.–
	5112	1°anno	B. Verones	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
	5113	2°anno	J. Flint	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 380.–
	5114	2°anno	A. Martinelli	12-20	25 me	18.00-19.50	8.10	fr. 380.–
	5115	3°anno	S. Pedrozzi	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
	5116	4°anno	C. Canta	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 380.–
	5117	4°anno	J. Flint	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
	5118	5°anno	M. Foletti	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
	5119	6°anno	A. Pagani	12-20	25 me	18.00-19.50	8.10	fr. 380.–
	5120	8°anno	C. Canta	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
	5121	10°anno	B. Verones	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
Tesserete	6711	2°anno	T. Ranzoni	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr. 380.–
Corsi small	<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</i>							
Bellinzona	16011	1°sem.	da definire	8-12	12 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 295.–
	16012	2°sem.	P. Valerio	8-12	12 me	20.00-21.50	8.10	fr. 295.–
	16013	3°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 me	18.00-19.50	8.10	fr. 295.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	16014	3°sem.	P.Valerio	8-12	12 me	18.00-19.50	8.10	fr: 295.–
Biasca	58031	1°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 gio	20.00-21.50	9.10	fr: 295.–
	58032	2°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 gio	18.00-19.50	9.10	fr: 295.–
	58033	3°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 295.–
	58034	9°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 lu	20.00-21.50	6.10	fr: 295.–
Locarno	33021	1°sem.	D. Piffero	8-12	12 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 295.–
	33022	3°sem.	M. Cicero	8-12	12 lu	19.00-20.50	6.10	fr: 295.–
	33023	5°sem.	G. Cavalli-Eastment	8-12	12 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 295.–
	33024	6°sem.	G. Cavalli-Eastment	8-12	12 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 295.–
Lugano 1	37030	1°sem.	da definire	8-12	12 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 295.–
	37031	1°sem.	S. Pedrozzi	8-12	12 me	20.00-21.50	8.10	fr: 295.–
	37032	2°sem.	J. Nazzari	8-12	12 lu	20.00-21.50	6.10	fr: 295.–
	37033	2°sem.	C. Sattar	8-12	12 me	18.00-19.50	8.10	fr: 295.–
	37034	4°sem.	L. Campana	8-12	12 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 295.–
	37035	6°sem.	D. Ben Cheikh	8-12	12 gio	18.00-19.50	9.10	fr: 295.–
	37036	10°sem.	L. Campana	8-12	12 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 295.–
Mendrisio	41011	4°sem.	J. Flint	8-12	12 gio	18.00-19.50	9.10	fr: 295.–
	41012	6°sem.	A. Cuffaro	8-12	12 gio	18.00-19.50	9.10	fr: 295.–

Conversazione in inglese 1

Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)

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.

Bellinzona	16017		L. Kohler	8-12	12 lu	12.15-13.05	6.10	fr: 145.–
Locarno	33025		N. Angeloni-Watchke	8-12	12 me	18.00-19.50	8.10	fr: 295.–
Lugano 1	37037		C. Rogers	8-12	12 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 295.–
	37038		C. Rogers	8-12	12 ma	20.00-21.50	7.10	fr: 295.–

Conversazione in inglese 2

Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)

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	16015		L. Burckhardt	8-12	12 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 295.–
Lugano 1	37039		E. Davies	8-12	12 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 295.–
	37040		A. Cuffaro	8-12	12 me	18.00-19.50	8.10	fr: 295.–
	37041		A. Cuffaro	8-12	12 me	20.00-21.50	8.10	fr: 295.–
	37042		E. Davies	8-12	12 me	18.00-19.50	8.10	fr: 295.–
Mendrisio	41015		A. Cuffaro	8-12	12 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 295.–

Conversazione in inglese

Iscrizione a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com

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	33026		J. Lane	8-12	12 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 295.–
---------	-------	--	---------	------	-------	-------------	------	-----------

**Preparazione al PET
"Preliminary English
Test"**

Iscrizione a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com

Hai già studiato inglese per alcuni anni e vorresti ottenere un riconoscimento a livello internazionale? Lo scopo di questo corso è preparare gli studenti in modo sistematico e pratico ad affrontare l'esame di Cambridge "Preliminary English Test" (B1). Sono necessarie discrete competenze della lingua inglese, equivalenti ad un livello A2+ (4° anno dei corsi per adulti). Può seguire le lezioni anche chi è interessato a migliorare il proprio livello d'inglese senza presentare l'esame a giugno 2015.

Gravesano	30021		P. Magni	10-15	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 395.–
-----------	-------	--	----------	-------	-------	-------------	------	-----------

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Preparazione al First		<i>Iscrizione a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</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+, dalla fine del 7° anno dei Corsi per adulti.								
Gravesano	30022		B.Verones	10-15	25 gio	20.00-21.50	9.10	fr: 395.–
Preparazione al First (prima parte)		<i>Iscrizione a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>						
Il corso si rivolge a chi desidera prepararsi in modo sistematico per l'ottenimento del First Certificate in English (B2), nella primavera 2016. Sono richieste competenze della lingua inglese ad un livello B1, dalla fine del 6° anno dei Corsi per adulti. Il corso ha una durata complessiva di 2 anni, per un totale di 100 ore/lezione.								
Mendrisio	41018		J.Flint	10-15	25 me	20.00-21.50	8.10	fr: 395.–
Esami di inglese in vista: "Una revisione della grammatica inglese, livello avanzato"		<i>Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</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	37043		D.Ben Cheikh	8-12	10 me	18.00-19.50	17.09	fr: 245.–
Un ripasso della grammatica inglese, livello medio		<i>Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</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.								
Lugano 1	37045		D.Ben Cheikh	8-12	4 ma	18.00-19.50	9.09	fr: 100.–
Inglese in ambito professionale		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</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	37044		G.Federico	8-12	12 ma	20.00-21.50	7.10	fr: 295.–
Mendrisio	41017		J.Flint	8-12	12 ma	20.00-21.50	7.10	fr: 295.–
Inglese per gli "over 60s"		<i>Iscrizione a Stefania Borsa — 091 835 56 56 e 079 678 83 32 — cpa.borsa@gmail.com</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. La docente adatterà ritmo e contenuti alle esigenze dei partecipanti.								
Bellinzona	16016		M.Ramsauer	8-12	10 gio	18.00-19.50	13.11	fr: 245.–
Music through the decades		<i>Iscrizione a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>						
Questo corso si focalizza sulla musica e sui musicisti che andavano per la maggiore e che hanno lasciato il segno in ogni decade, dagli anni '50 fino ad oggi. Gli studenti leggeranno e parteciperanno a conversazioni di gruppo riguardanti la storia della musica. Si ascolteranno, tradurranno e discuteranno alcune canzoni per ogni decade. Gli studenti avranno anche la possibilità di portare una canzone di loro scelta in classe. 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).								
Locarno	33027		N. Angeloni-Watchke	8-12	6 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 145.–
Refresher Course Listening and Speaking		<i>Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>						
Il corso è rivolto a chi possiede discrete conoscenze dell'inglese (livelli A2/B1, 4°/5° anno dei Corsi per adulti) e vuole soprattutto esercitarsi nell'espressione orale e nell'ascolto per poter comunicare con maggiore spontaneità e fiducia in situazioni autentiche private e professionali.								
Lugano 1	37046		M.Niculescu Powell	8-12	12 me	18.00-19.50	8.10	fr: 295.–
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
ITALIANO								
Corsi classic		<i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 3 settembre</i>						
Bellinzona 1	2601	1°anno	F. Bianchi	12-20	25 me	20.00-21.50	8.10	fr: 380.–
	2602	2°anno	F. Bianchi	12-20	25 me	18.00-19.50	8.10	fr: 380.–
	2603	3°anno	L. Cairoli	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr: 380.–
	2604	4°anno	L. Cairoli <i>Preparazione al CILS, primavera 2015</i>	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 380.–
	2605	5°anno	L. Cairoli <i>Preparazione al CILS, primavera 2015</i>	12-20	25 me	18.00-19.50	8.10	fr: 380.–
Lugano 3	1601	1°anno	F. Bianchi	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 380.–
	1602	2°anno	D. Mannu	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 380.–
	1603	4°anno	L. Cairoli <i>Preparazione al CILS, primavera 2015</i>	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr: 380.–
	1604	6°anno	M. Guaita	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 380.–
	1605	7°anno	L. Cairoli <i>Preparazione al CILS, primavera 2015</i>	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 380.–
	1606	9°anno	M. Guaita <i>Preparazione al CILS (C1), primavera 2015</i>	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 380.–
	1607	11°anno	M. Guaita <i>Preparazione al CILS (C2), primavera 2015</i>	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr: 380.–
Corsi small		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</i>						
Biasca	58051	1°sem.	F. Fiori	8-12	12 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 295.–
	58052	3°sem.	F. Fiori	8-12	12 ma	20.00-21.50	7.10	fr: 295.–
Lugano 3	59001	2°sem.	D. Mannu	8-12	12 ma	20.00-21.50	7.10	fr: 295.–
Conversazione in italiano		<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</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		C. Sattar	8-12	12 me	18.00-19.50	8.10	fr: 295.–
Ripasso della grammatica italiana		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</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	17013		L. Cairoli <i>Preparazione al CILS, primavera 2015</i>	8-12	12 me	20.00-21.50	8.10	fr: 295.–
Lugano 3	59002		M. Guaita	8-12	12 me	20.00-21.50	8.10	fr: 295.–
Ripasso della grammatica italiana, approfondimento		<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>						
 Il corso è dedicato a coloro che hanno già seguito un corso base di ripasso della grammatica e desiderano approfondire alcune tematiche, oltre ad attività di ampliamento del vocabolario.								
Lugano 3	59005		M. Guaita	8-12	12 me	18.00-19.50	8.10	fr: 295.–
Esercita l'italiano scoprendo la città di Lugano		<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</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).								
Lugano 3	59003		P. Stanzione Carminati	10-15	1 sa	09.30-12.00	18.10	fr: 40.–
LATINO								
Latino per principianti		<i>Iscrizione a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</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	20.00-21.50	7.10	fr: 295.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Il latino di tutti i giorni								
<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</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 me	20.00-21.50	8.10	fr. 160.-
LEGGERE E SCRIVERE (MEGLIO) IN ITALIANO								
Lettura e scrittura								
Alfabetizzazione								
Un corso per lo sviluppo e il consolidamento delle competenze 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 le persone italofone. 25 ore (2 lezioni settimanali di 2.5 ore per 5 settimane), da settembre, fr. 120.-.								
Bellinzona, Lugano e Locarno <i>Informazioni e iscrizioni: Associazione Leggere e Scrivere della Svizzera italiana — 091 825 39 34 — info@leggere-scrivere.ch</i>								
LINGUE DEI SEGNI								
Uniwording								
corso base								
<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</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 ma	20.00-21.50	7.10	fr. 220.-
Uniwording								
corso per avanzati								
<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Lugano 3	59094		B. Veljkovic	8-12	9 me	20.00-21.50	8.10	fr. 220.-
POLACCO								
Introduzione								
alla lingua polacca								
<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@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.								
Lugano 3	59095		A. Carlevaro	8-12	12 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 295.-
PORTOGHESE (BRASILIANO)								
Corsi small								
<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</i>								
Bellinzona 1	17061	1°sem.	A. Galvao-Guidotti	8-12	12 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 295.-
Lugano 3	59061	1°sem.	A. Galvao-Guidotti	8-12	12 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 295.-
	59062	3°sem.	A. Galvao-Guidotti	8-12	12 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 295.-
ROMANCI								
Corsi small								
<i>Iscrizione a Carmela Casella — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>								
Roveredo	31001	1°sem.	J. Furer	8-12	12 me	19.00-20.50	8.10	fr. 295.-
RUMENO								
Rumeno per uomini d'affari								
e turisti								
<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Il corso di rumeno è destinato a chi deve recarsi in Romania per motivi di lavoro o per chi vuole intraprendere un viaggio culturale ed imparare un numero sufficiente di vocaboli e le regole essenziali di grammatica, affinché riesca a svolgere in breve tempo una conversazione usuale ed acquisire una certa indipendenza durante il soggiorno. Non sono richieste conoscenze preliminari della lingua rumena.								
Lugano 3	59085		O. Dumitru	8-12	12 me	18.00-19.50	8.10	fr. 295.-

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
RUSSO								
Corsi classic		<i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 3 settembre</i>						
Locarno	3041	2°anno	T. Pissoglio Polozova	8-12	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
Lugano 3	1661	1°anno	M. Zhuk	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 380.–
	1662	2°anno	M. Zhuk	12-20	25 me	20.00-21.50	8.10	fr. 380.–
	1663	3°anno	M. Zhuk	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
	1664	4°anno	M. Zhuk	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
	1665	5°anno	M. Zhuk	12-20	25 gio	20.00-21.50	9.10	fr. 380.–
	1666	8°anno	M. Zhuk	12-20	25 gio	18.00-19.50	9.10	fr. 380.–
	1667	9°anno	M. Zhuk	12-20	25 me	18.00-19.50	8.10	fr. 380.–
Russo per turisti e uomini d'affari		<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</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	9.10	fr. 245.–
Russo per gli operatori dei settori dell'ospitalità		<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</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. 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	59072		R. Giovanardi	8-12	12 ma	20.00-21.50	7.10	fr. 295.–
Russo facile e divertente		<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</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. Non sono necessarie conoscenze preliminari della lingua russa.								
Lugano 3	59073		M. Zhuk	8-12	12 ma	20.00-21.50	7.10	fr. 295.–
SANSKRITO								
Corsi classic		<i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 3 settembre</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	1691	1°anno	G. Canevascini	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr. 380.–
	1692	2°anno	G. Canevascini	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
SPAGNOLO								
Corsi classic		<i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 3 settembre</i>						
Bellinzona 1	2641	1°anno	G. Mottis-Flores	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
	2642	2°anno	G. Mottis-Flores	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr. 380.–
	2643	3°anno	G. Mottis-Flores	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 380.–
Faido	6501	3°anno	E. Garcia Escobar	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 380.–
	6502	9°anno	E. Garcia Escobar	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Locarno	3131	1°anno	M. Gonzalez	12-20	25 me	20.00-21.50	8.10	fr: 380.–
	3132	2°anno	M. Gonzalez	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 380.–
	3133	3°anno	G. Marti	12-20	25 me	20.00-21.50	8.10	fr: 380.–
	3134	5°anno	M. Gonzalez	12-20	25 gio	18.00-19.50	9.10	fr: 380.–
	3135	6°anno	M. Gonzalez	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr: 380.–
	3136	9°anno	M. Gonzalez	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 380.–
	3137	10°anno	M. Gonzalez	12-20	25 me	18.00-19.50	8.10	fr: 380.–
Lugano 3	1621	1°anno	T. Moor	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 380.–
	1622	1°anno	D. Trillat	12-20	25 me	20.00-21.50	8.10	fr: 380.–
	1623	2°anno	A. Koch	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 380.–
	1624	2°anno	M. Garcia Fuertes	12-20	25 me	20.00-21.50	8.10	fr: 380.–
	1625	3°anno	D. Trillat	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr: 380.–
	1626	5°anno	A. Alvarez	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 380.–
	1627	6°anno	D. Trillat	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 380.–
Mendrisio	5131	1°anno	E. Garcia Escobar	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr: 380.–
	5132	2°anno	E. Garcia Escobar	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 380.–
	5133	3°anno	M. Gomez Baz	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 380.–
Corsi small		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</i>						
Bellinzona 1	17021	2°sem.	G. Mottis-Flores	8-12	12 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 295.–
Gravesano	30063	3°sem.	G. Marti	8-12	12 lu	18.30-20.20	6.10	fr: 295.–
Locarno	33031	8°sem.	M. Gonzalez	8-12	12 gio	20.00-21.50	9.10	fr: 295.–
Lugano 3	59021	2°sem.	E. Garcia Escobar	8-12	12 me	18.00-19.50	8.10	fr: 295.–
	59022	4°sem.	E. Garcia Escobar	8-12	12 me	20.00-21.50	8.10	fr: 295.–
Conversazione in spagnolo e ripasso della grammatica		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</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	17122		G. Mottis-Flores	8-12	12 me	18.00-19.50	8.10	fr: 295.–
Locarno	33132		M. Gonzalez	8-12	12 lu	20.00-21.50	6.10	fr: 295.–
Conversazione in spagnolo 2		<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</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	59126		D. Trillat	8-12	12 me	18.00-19.50	8.10	fr: 295.–
Preparazione all'esame DELE (B1/B2)		<i>Iscrizione a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>						
		I diplomi di spagnolo come lingua straniera (DELE) rilasciati dall'Istituto Cervantes, sono titoli ufficiali che attestano il grado di competenza della lingua e sono molto utili a chi desidera studiare o lavorare in un paese di lingua spagnola. Il corso si rivolge a chi ha l'obiettivo di prepararsi in modo sistematico all'esame per l'ottenimento del DELE B1 o B2. Sono richieste conoscenze della lingua ad un livello B1 (6° anno dei Corsi per adulti).						
Gravesano	30061		G. Marti	10-15	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 395.–
Spagnolo per viaggiatori		<i>Iscrizione a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</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 ma	20.00-21.50	7.10	fr: 295.–

NUOVO

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Lingua e cultura spagnola a Valencia	NUOVO	<i>Informazioni e iscrizione a Gemma Marti entro il 28 novembre 2014 — 077 465 78 74 — spagnaviaggiocpa@gmail.com</i>						
<p>Valencia è una delle città ricche di storia più belle della Spagna; gode di un clima eccezionale tutto l'anno, ha spiagge meravigliose e una popolazione aperta e ospitale. La sua dimensione è ideale (un milione di abitanti); ha gli stessi servizi culturali, eventi e mezzi di trasporto di una grande metropoli ma è più piccola, semplice e comoda. Tra le attrazioni troviamo La Città dell'Arte e della Scienza – una "città dentro la città" – considerata uno dei progetti architettonici più sorprendenti e fantasiosi d'Europa. In essa si trovano l'Oceanografico, la Città della Scienza, l'Emisferico e il Palazzo delle Arti. Il gruppo, accompagnato dalla docente Gemma Marti, alloggerà in appartamenti e seguirà un corso di 20 ore alla Taronja School (www.taronjaschool.com), situata nel centro città e accreditata dall'Istituto Cervantes.</p> <p>Domenica 5 aprile 2015: trasferta in bus da Bellinzona, Lugano, Mendrisio – Aeroporto di Milano, volo Milano – Valencia e poi trasferta nel centro di Valencia e sistemazione negli appartamenti</p> <p>Da lunedì 6 a venerdì 10 aprile: corso di spagnolo secondo il livello di competenza linguistica (sono ammessi principianti)</p> <p>Lunedì 6: visita al centro storico della città</p> <p>Martedì 7: cena di benvenuto con paella offerta dalla scuola</p> <p>Mercoledì 8: serata di cinema spagnolo</p> <p>Sabato 11: visita alla Città dell'Arte e della Scienza</p> <p>Domenica 12 aprile 2015: rientro in Ticino</p> <p>Da 12 a 20 partecipanti. Costo: Fr. 1'350.– (fr. 400.– dovuti al momento dell'iscrizione, Fr. 950.– sei settimane prima della partenza). Nel prezzo sono compresi: viaggio, l'alloggio in appartamenti con possibilità di scegliere camera individuale o doppia, 20 ore di corso, visite e attività serali come da programma, bus pass e trasferte da e per gli aeroporti.</p>								
Cinema in lingua spagnola	L'associazione Amigos de la Lengua Española di Locarno organizza un ciclo di film in spagnolo con sottotitoli in tedesco e francese al cinema Otello di Ascona, il giovedì alle ore 18.30. Per informazioni dettagliate vi invitiamo a consultare il sito www.amigosweb.ch .							

SVIZZERO TEDESCO

Schwiizertütsch (Züritütsch)	<i>Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>
<p>Il corso ha l'obiettivo di offrire una breve panoramica dell'evoluzione storica del linguaggio parlato dagli Svizzeri di lingua tedesca e di trasmettere le basi per la comprensione del loro dialetto (lo Schwiizertütsch). In un secondo tempo si imparerà quindi a pronunciare e parlare lo svizzero tedesco, precisamente lo "Zuritütsch", il più neutrale della miriade di dialetti locali. A dipendenza delle necessità dei partecipanti, i temi scelti saranno sviluppati con l'ausilio di registrazioni audio, di filmati, ecc. Verranno inoltre trattate le differenze grammaticali e lessicali fra il cosiddetto "buon tedesco", cioè l'"Hochdeutsch" e il tedesco parlato dagli Svizzeri tedeschi, lo "Schwiizertütsch". È richiesta la conoscenza del tedesco a livello B1, corrispondente a un 5°/6° anno dei Corsi per adulti. Questo corso è pure adatto a chi intende trasferirsi per motivi di studio o di lavoro nella Svizzera tedesca e desidera comunicare con i suoi connazionali.</p>	

Lugano 1	37051	E. Chincarini	8-12	12 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 295.–
----------	-------	---------------	------	-------	-------------	------	-----------

TAILANDESE

Introduzione alla lingua thailandese	NUOVO	<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>						
<p>Il corso è rivolto a chiunque voglia avvicinarsi alla Thailandia, conosciuta anche come il paese del sorriso, e desidera saperne di più sulla sua cultura e le sue tradizioni. La parte più importante del corso consiste nell'apprendimento a comunicare, usando vocaboli, espressioni e frasi semplici che vengono utilizzate di frequente in situazioni quotidiane: nei negozi, in viaggio, in famiglia, ecc. È inoltre insegnata la base dell'alfabeto thailandese, al fine di consentire all'allievo la lettura e la scrittura di frasi semplici. Non sono richieste nozioni preliminari della lingua.</p>								

Lugano 3	59091	D. Rimediotti	8-12	12 gio	18.00-19.50	9.10	fr. 295.–
----------	-------	---------------	------	--------	-------------	------	-----------

TEDESCO

Corsi classic	<i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 3 settembre</i>							
Bellinzona	2111	1° anno S. Werner	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 380.–	
	2112	1° anno da definire	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–	
	2113	2° anno S. Moretti <i>Preparazione allo Start Deutsch 1, primavera 2015</i>	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 380.–	
	2114	2° anno S. Werner <i>Preparazione allo Start Deutsch 1, primavera 2015</i>	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–	
	2115	3° anno S. Werner	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–	
	2116	4° anno G. Termino	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr. 380.–	
	2117	5° anno C. Pessi	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 380.–	

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	2118	5°anno	C. Pessi	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
	2119	6°anno	S. Moretti	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
			<i>Preparazione al Goethe-Zertifikat B1, primavera 2015</i>					
	2120	7°anno	G. Terminio	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
Chiasso	4101	1°anno	C. Zilli	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr. 380.–
	4102	2°anno	N. Carugati Mombelli	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
	4103	3°anno	S. Giolito Schwarz	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
	4104	4°anno	E. Kravina	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
Gravesano	6601	1°anno	D. Mannu	12-20	25 me	20.00-21.50	8.10	fr. 380.–
	6602	2°anno	D. Mannu	12-20	25 me	18.00-19.50	8.10	fr. 380.–
Locarno	3101	1°anno	M. Uglioni	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
	3102	2°anno	M. Uglioni	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
			<i>Preparazione allo Start Deutsch 1, primavera 2015</i>					
	3103	3°anno	A. Ron-Durring	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
	3104	4°anno	A. Ron-Durring	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr. 380.–
		<i>Preparazione allo Start Deutsch 2, primavera 2015</i>						
	3105	6°anno	M. Uglioni	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 380.–
		<i>Preparazione al Goethe Zertifikat B1, primavera 2015</i>						
Lugano 1	1101	1°anno	E. Gamper	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 380.–
	1102	1°anno	B. Messi	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
	1103	1°anno	C. Eberli	12-20	25 me	18.00-19.50	8.10	fr. 380.–
	1104	1°anno	L. Spiess	12-20	25 me	20.00-21.50	8.10	fr. 380.–
	1105	2°anno	L. Spiess	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
	1106	2°anno	A. Mercolli	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
	1107	2°anno	A. Mercolli	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr. 380.–
	1108	2°anno	E. Vadilonga	12-20	25 me	20.00-21.50	8.10	fr. 380.–
	1109	3°anno	D. Mannu	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
	1110	3°anno	S. Giolito Schwarz	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr. 380.–
	1111	4°anno	B. Messi	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
	1112	4°anno	S. Giolito Schwarz	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
	1113	5°anno	E. Chincarini	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
	1114	6°anno	S. Moretti	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr. 380.–
			<i>Preparazione al Goethe Zertifikat B1, primavera 2015</i>					
	1115	7°anno	E. Gamper	12-20	25 me	20.00-21.50	8.10	fr. 380.–
	1116	8°anno	D. Bettinelli	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
		<i>Preparazione al Goethe Zertifikat B2, primavera 2016</i>						
Mendrisio	5101	1°anno	K. Ries	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 380.–
	5102	2°anno	S. Giolito Schwarz	12-20	25 me	20.00-21.50	8.10	fr. 380.–
	5103	3°anno	G. Gabaglio	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
	5104	4°anno	G. Gabaglio	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr. 380.–
	5105	5°anno	S. Caverzasio	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
			<i>Preparazione al Goethe Zertifikat B1, primavera 2016</i>					
	5106	6°anno	G. Gabaglio	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
			<i>Preparazione al Goethe Zertifikat B1, primavera 2015</i>					
	5107	7°anno	G. Gabaglio	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 380.–
		<i>Preparazione al Goethe Zertifikat B1, primavera 2015</i>						
	5108	8°anno	S. Caverzasio	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
		<i>Preparazione al Goethe Zertifikat B2, primavera 2016</i>						

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Corsi small		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</i>						
Bellinzona	16001	2°sem.	N. Bischof-Zandi	8-12	12 ma	20.00-21.50	7.10	fr: 295.–
	16002	4°sem.	C. Pessi	8-12	12 me	18.00-19.50	8.10	fr: 295.–
		<i>Preparazione allo Start Deutsch 1, primavera 2015</i>						
Biasca	58021	1°sem.	S. Moretti	8-12	12 me	20.00-21.50	8.10	fr: 295.–
	58022	3°sem.	S. Moretti	8-12	12 me	18.00-19.50	8.10	fr: 295.–
Chiasso	24001	1°sem.	da definire	8-12	12 me	18.00-19.50	8.10	fr: 295.–
	24002	2°sem.	S. Giolito Schwarz	8-12	12 lu	20.00-21.50	6.10	fr: 295.–
	24003	2°sem.	C. Zilli	8-12	12 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 295.–
	24004	3°sem.	N. Carugati Mombelli	8-12	12 ma	20.00-21.50	7.10	fr: 295.–
	24005	4°sem.	E. Kravina	8-12	12 lu	20.00-21.50	6.10	fr: 295.–
Locarno	33001	1°sem.	A. Klemm	8-12	12 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 295.–
	33002	2°sem.	A. Casanova	8-12	12 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 295.–
	33003	3°sem.	A. Klemm	8-12	12 ma	20.00-21.50	7.10	fr: 295.–
	33004	5°sem.	A. Klemm	8-12	12 me	18.00-19.50	8.10	fr: 295.–
Lugano 1	37011	1°sem.	da definire	8-12	12 lu	20.00-21.50	6.10	fr: 295.–
	37012	1°sem.	S. Moretti	8-12	12 gio	20.00-21.50	9.10	fr: 295.–
	37013	2°sem.	A. Lobusto	8-12	12 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 295.–
	37014	2°sem.	L. Spiess	8-12	12 me	18.00-19.50	8.10	fr: 295.–
	37015	2°sem.	B. Messi	8-12	12 gio	18.00-19.50	9.10	fr: 295.–
	37016	3°sem.	N. Bischof-Zandi	8-12	12 lu	20.00-21.50	6.10	fr: 295.–
	37017	3°sem.	da definire	8-12	12 gio	18.00-19.50	9.10	fr: 295.–
	37018	6°sem.	D. Bettinelli	8-12	12 lu	20.00-21.50	6.10	fr: 295.–
Mendrisio	41001	2°sem.	S. Giolito Schwarz	8-12	12 me	18.00-19.50	8.10	fr: 295.–
Conversazione in tedesco 1		<i>Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</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.								
Lugano 1	37019		E. Gamper	8-12	10 me	18.00-19.50	8.10	fr: 245.–
Conversazione in tedesco 2		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</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	9.10	fr: 245.–
Lugano 1	37020		E. Gamper	8-12	10 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 245.–
Alltag, Beruf & Co. (1° anno)		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</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	16105		da definire	10-15	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 395.–
Lugano 1	37125		S. Moretti	10-15	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr: 395.–
Mendrisio	41103		V. Ravasi	10-15	25 me	20.00-21.50	8.10	fr: 395.–
Alltag, Beruf & Co. (2° anno)		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</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 2015). 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	16106		C. Pessi	10-15	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr: 395.–
	16107		C. Pessi	10-15	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 395.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Lugano 1	37126		S. Moretti	10-15	25 gio	18.00-19.50	9,10	fr: 395.—
Mendrisio	41104		S. Caverzasio	10-15	25 ma	20.00-21.50	7,10	fr: 395.—
Alltag, Beruf & Co. (3° anno)	<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</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.								
Bellinzona	16108		C. Pessi	10-15	25 gio	20.00-21.50	9,10	fr: 395.—
Mendrisio	41105		V. Ravasi	10-15	25 me	18.00-19.50	8,10	fr: 395.—
Alltag, Beruf & Co. (4° anno)	<i>Iscrizione a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</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 2, livello A2 (primavera 2015). È richiesta una competenza della lingua a livello A2/1, equivalente almeno alla fine di un terzo anno dei Corsi per adulti.								
Mendrisio	41106		S. Caverzasio	10-15	25 lu	20.00-21.50	6,10	fr: 395.—
Alltag, Beruf & Co. (5° anno)	<i>Iscrizione a Stefani Borsa — 091 835 56 56 e 079 678 83 32 — cpa.borsa@gmail.com</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. È richiesta una competenza della lingua a livello A2, equivalente almeno alla fine di un quarto anno dei Corsi per adulti.								
Bellinzona	16109		C. Pessi	10-15	25 me	20.00-21.50	8,10	fr: 395.—
Bürokommunikation	<i>Iscrizione a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</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. Uglini	8-12	12 ma	20.00-21.50	7,10	fr: 295.—
Tedesco in ambito professionale (Parte 1)	<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</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	24006		E. Kravina	8-12	12 ma	20.00-21.50	7,10	fr: 295.—
Lugano 1	37021		E. Kravina	8-12	12 gio	20.00-21.50	9,10	fr: 295.—
Tedesco in ambito professionale (Parte 2)	<i>Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</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	37022		E. Kravina	8-12	12 gio	18.00-19.50	9,10	fr: 295.—



Contabilità

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

<p><i>Obiettivo generale</i></p> <p><i>Condizioni di partecipazione</i></p>	<p>Ciclo di base: primo e secondo anno</p> <p>Apprendimento e consolidamento delle conoscenze contabili di base e loro messa in pratica. Non sono necessarie conoscenze contabili preliminari.</p>
<p><i>Obiettivo generale</i></p> <p><i>Condizioni di partecipazione</i></p>	<p>Approfondimento: terzo anno</p> <p>Approfondimento delle conoscenze contabili di base apprese nel primo ciclo secondo il programma sottoesposto.</p> <p>Possedere conoscenze equivalenti a quelle acquisite nel ciclo di base (primo e secondo anno).</p>
<p><i>Obiettivo generale</i></p> <p><i>Condizioni di partecipazione</i></p>	<p>Contabilità su Banana 7.0</p> <p>Gestione della contabilità a partita doppia con l'ausilio dell'applicativo informatico (Banana 7.0). Per l'ammissione al corso è necessario aver conseguito il certificato cantonale di contabilità, oppure avere conoscenze analoghe di contabilità.</p>
	<p>Contenuti indicativi dei corsi</p> <p>Il programma del primo e secondo anno è analogo a quello delle scuole professionali commerciali con un grado di approfondimento inferiore.</p>
<p>1° anno</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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: <i>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</i>
<p>2° anno</p>	<ul style="list-style-type: none"> • analisi dei conti patrimoniali ed economici con esercizi sui seguenti temi: <i>valuta estera – ratei e risconti – accantonamenti – imposta sul valore aggiunto – costi del personale – gestione estranee: immobili e titoli in gestione estranee</i> • esercizi di preparazione all'esame per l'ottenimento del Certificato cantonale di contabilità
<p>3° anno</p>	<ul style="list-style-type: none"> • forme giuridiche e aspetti legali riguardanti le società • operazioni contabili di una ditta individuale, di una SNC, di una SA, in particolar modo: <i>la costituzione (a contanti e in natura) – l'impiego del risultato</i> • 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). <p>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.</p>
<p><i>Corso di contabilità su Banana 7.0</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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), riassunto 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 multimoneta.
<p><i>Metodi di insegnamento</i></p>	<p>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).</p>
<p><i>Tassa di iscrizione e materiale didattico</i></p>	<p>Fr. 380.– ai corsi "classici" di 25 lezioni; fr. 760.– ai corsi "Due in uno". fr. 295.– ai corsi "Contabilità su Banana 7.0". (Più fr. 30.– per il CD-Rom didattico al terzo anno e fr. 15.– per il CD-Rom didattico al corso di Contabilità su Banana 7.0).</p>

Iscrizione e convocazione	Ai corsi 'classici' di 25 lezioni l'iscrizione avviene con il pagamento della tassa di fr. 380.– 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 3 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 3 settembre 2014 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 interrompe la frequenza a un corso "classico" o "Due in uno" prima di fine ottobre è rimborsata metà della tassa. Oltre questa data non avvengono altri rimborsi. Per i corsi "Contabilità su Banana 7.0", a corso iniziato di regola non avvengono rimborsi o è chiesto il pagamento integrale della tassa qualora non fosse ancora avvenuto.
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 2015 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	2671	1°anno	F. Previtali	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
	2672	2°anno	F. Previtali	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 380.–
	2673	3°anno	C. Moschetti	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
Bodio	7511	1°anno	C. Della Casa	12-20	25 ve	09.15-11.05	10.10	fr. 380.–
Chiasso	4121	1°anno	A. Mapelli	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
	4122	2°anno	G. Paganucci	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr. 380.–
	4123	3°anno	J. Rusimbamigera	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
Lugano 3	1681	1°anno	J. Guidi	12-20	25 lu	18.00-19.50	6.10	fr. 380.–
	1682	2°anno	C. Foti	12-20	25 lu	20.00-21.50	6.10	fr. 380.–
	1683	2°anno	J. Guidi	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
	1684	3°anno	D. Dipasquale	12-20	25 ma	18.00-19.50	7.10	fr. 380.–
	1685	3°anno	D. Dipasquale	12-20	25 ma	20.00-21.50	7.10	fr. 380.–
	1686	3°anno	D. Dipasquale	12-20	17 sa	09.00-11.50	11.10	fr. 380.–

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 — cpa.bura@gmail.com</i>							
	17901	2 in 1	C. Perli	12-20	34 lezioni (vedi sotto)		7.10	fr: 760.–
		Date delle 34 lezioni: da martedì 7.10 dalle 18.30 alle 21.20, secondo calendario scolastico e sabato: 11.10, 8.11, 13.12, 10.01, 7.02, 14.03, 18.04, 9.05, dalle 9.00 alle 11.50.						
Chiasso	<i>Iscrizioni a Aldo e Sara Mapelli — 091 683 99 77 — cpa.mapelli@gmail.com</i>							
	24901	2 in 1	G. Paganucci	12-20	34 lezioni (vedi sotto)		6.10	fr: 760.–
		Date delle lezioni: da lunedì 6.10 dalle 18.30 alle 21.20, secondo calendario scolastico e sabato: 11.10, 8.11, 13.12, 10.01, 7.02, 14.03, 18.04, 9.05, dalle 9.00 alle 11.50.						
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>							
	30901	2 in 1	A. Furrer (Sede a Cadempino)	12-20	25 lu	08.20-12.00	6.10	fr: 760.–
	30903	2 in 1	L. Papa	12-20	25 ma	18.30-22.10	7.10	fr: 760.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.pera@gmail.com</i>							
	37901	2 in 1	P.Della Santa	12-20	25 ma	18.20-22.00	7.10	fr: 760.–
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 23.						
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>							
	17902		D.Toscanelli	10-12	12 me	20.00-21.50	8.10	fr: 295.–
Chiasso	<i>Iscrizioni a Aldo e Sara Mapelli — 091 683 99 77 — cpa.mapelli@gmail.com</i>							
	24902		E. Sorbara	10-12	12 lu	19.00-20.50	6.10	fr: 295.–
	24903		E. Sorbara	10-12	12 gio	18.00-19.50	9.10	fr: 295.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>							
	33902		D.Toscanelli	10-12	12 ma	20.00-21.50	7.10	fr: 295.–
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16:00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>							
	59901		D.Toscanelli	10-12	12 lu	18.00-19.50	6.10	fr: 295.–
	59902		E. Sorbara	10-12	12 ma	20.00-21.50	7.10	fr: 295.–



Informatica e nuove tecnologie

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 "Windows: introduzione al sistema operativo".				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	V. Gianascio	10 lunedì	18.00-19.50	29 settembre	fr. 325.-
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 sull'uso del PC.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	M. Bernardazzi	5 mercoledì	19.00-20.50	8 ottobre	fr. 185.-
Le basi di HTML e correlati	L'HyperText Markup Language (HTML) è un linguaggio descrittivo usato da tutti i siti Web per descrivere la struttura e il contenuto delle pagine. Il corso tratterà le nozioni di base delle pagine Web e si apprenderanno i concetti del nuovo linguaggio HTML nonché i fogli di stile (CSS) e delle nozioni di JavaScript. Sono previste esercitazioni pratiche per la creazione, la gestione e la pubblicazione di un proprio sito. È necessario avere conoscenze di base dell'uso del PC e di Internet.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>				
	G. Valeri	10 martedì	18.00-19.50	30 settembre	fr. 325.-
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 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>				
	C. Ermanni	10 giovedì	18.00-19.50	2 ottobre	fr. 325.-
DISEGNO SU PC					
Disegno e stampa 3D con SketchUp	Con il programma SketchUp (prodotto scaricabile gratuitamente da Google e ceduto a Trimble nel 2012) 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). Adatto sia a principianti sia a 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 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	M. Jäger	5 lezioni	19.00-20.50	4 novembre	fr. 185.-
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 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	P. Mongillo	5 lunedì	18.00-19.50	29 settembre	fr. 185.-
	Si lavora con Excel 2013.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Giovanelli	5 martedì	18.30-20.20	30 settembre	fr. 185.-
	Si lavora con Excel 2010.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>				
	C. Ermanni	10 martedì	18.00-19.50	30 settembre	fr. 325.-
	Si lavora con Excel 2010.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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". Si lavora con Excel 2010.				

Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Giovanelli	5 martedì	18.30-20.20	11 novembre	fr: 185.–

Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>				
	C. Ermanni	10 martedì	20.00-21.50	30 settembre	fr: 325.–

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.				
--	--	--	--	--	--

Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>				
	A. Canepa	5 lezioni	20.00-21.50	6 ottobre	fr: 185.–

Per i corsi di fotografia si veda a pagina 51.

INFORMATICA GENERALE

Creare un videogioco		Il corso permetterà di comprendere le fasi che accompagnano la creazione di un videogioco (dall'idea alla commercializzazione). Durante le lezioni si svilupperà una breve avventura grafica per PC e mobile. È necessario avere conoscenze basilari di Windows.			
-----------------------------	---	--	--	--	--

Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	M. Palucci	10 lunedì	18.00-19.50	29 settembre	fr: 325.–

Creare una rete informatica	Il corso è destinato a tutti coloro che gestiscono o intendono gestire una piccola rete. Si acquisiscono i concetti fondamentali riguardanti le varie apparecchiature di rete (p. es. switch, firewall, router e apparecchi WLAN). I partecipanti saranno in grado di pianificare, installare e configurare una piccola rete che condivide computer e stampanti e anche documenti mediante Dropbox e iCloud, prestando attenzione alla sicurezza.				
--	---	--	--	--	--

Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	O. Gennari	6 giovedì	20.00-21.50	2 ottobre	fr: 220.–

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.				
---	---	--	--	--	--

Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Giovanelli	5 lunedì	18.30-20.20	29 settembre	fr: 185.–

Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	M. Bernardazzi	5 sabati	09.30-11.20	18 ottobre	fr: 185.–

Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	S. Montanaro	5 mercoledì	14.30-16.20	1 ottobre	fr: 185.–
	S. Montanaro	5 mercoledì	16.30-18.20	1 ottobre	fr: 185.–

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 documenti, 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@gmail.com</i>				
	S. Montanaro	5 mercoledì	18.30-20.20	1 ottobre	fr: 185.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Le novità Windows 8 e Office 2010	 Per tutti coloro che hanno acquistato un nuovo PC e non riescono a familiarizzare con le funzioni del nuovo sistema operativo o del nuovo pacchetto Office. In pochissime ore si scopriranno le novità relative a Windows 8 e a Office 2010. L'obiettivo del corso è sapere recuperare le proprie capacità informatiche nei nuovi ambienti di lavoro.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i> A. Giovanelli	2 giovedì	18.30-20.20	2 ottobre	fr: 70.–
Uso del PC: un passo in più	Iniziamo a conoscere Word e Excel. L'obiettivo di questo corso è fornire al partecipante le informazioni di base per la creazione di semplici lettere (con Word) e di tabelle con semplici grafici (con Excel). È indispensabile avere delle conoscenze di base o aver seguito un corso d'introduzione all'uso del PC.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i> M. Bernardazzi	5 martedì	19.00-20.50	23 settembre	fr: 185.–
INTERNET					
Facebook e i social network: introduzione	Pensato per un primo approccio a Facebook (FB), per chi non l'ha mai, o quasi, adoperato. Al momento attuale FB è l'applicazione Web più utilizzata ed il sito più cliccato al mondo dopo Google. Il successo sta nel fatto che è sempre più un applicativo Web in grado di contenere i costi e agevolare le comunicazioni. Che sia per pubblicizzare il proprio lavoro, per incontrare nuove persone o per comunicare con parenti lontani, FB permette di chattare, inviare messaggi in modo sicuro, condividere video o foto, invitare amici ad eventi e molto altro ancora. Durante il corso verranno creati nuovi profili insieme al docente e si vedranno gli strumenti fondamentali ed i metodi d'utilizzo per la tutela della privacy.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i> S. Campoccia	2 mercoledì	20.00-21.50	5 novembre	fr: 70.–
Facebook e i social network: un passo in più	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.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i> S. Campoccia	2 mercoledì	20.00-21.50	3 dicembre	fr: 70.–
Internet: introduzione	I primi passi nel Web. Dedicato ai principianti della rete. Come si accede alle pagine Web e come trovare ciò che ci interessa. Gruppi di discussione, news, album online e altri servizi offerti dalla rete verranno trattati con brevi esempi pratici alla portata di tutti. Durante il corso ci saranno momenti dedicati ai problemi della sicurezza per una navigazione sicura (cosa sono i virus, come si propagano, come avvengono le frodi e come proteggersi). 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".				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> M. Bernardazzi	5 martedì	19.00-20.50	11 novembre	fr: 185.–
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 — cpa.bura@gmail.com</i> O. Gennari	10 martedì	20.00-21.50	30 settembre	fr: 325.–
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). 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 Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i> C. Ermanni	10 giovedì	20.00-21.50	2 ottobre	fr: 325.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	O. Gennari	10 mercoledì	20.00-21.50	1 ottobre	fr. 325.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	P. Ferlito	10 mercoledì	20.00-21.50	1 ottobre	fr. 325.–
WORD					
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 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Giovanelli	5 lunedì	18.30-20.20	10 novembre	fr. 185.–
NUOVE TECNOLOGIE					
iPad: introduzione	Corso base iPad dedicato a chi si avvicina al mondo dei tablet per la prima volta, come pure a chi vuole conoscere come usarlo meglio in ogni occasione e sfruttare maggiormente le sue grandi potenzialità. Contenuti corso: funzionalità di base iPad, iTunes, le Apps, trucchetti nascosti e suo utilizzo nel mondo Internet e iCloud. Corso basato solo su tablet iOS. È auspicabile una certa dimestichezza con il mondo Internet.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	M. Medaglia	3 mercoledì	20.00-21.50	15 ottobre	fr. 80.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	M. Medaglia	3 mercoledì	20.00-21.50	24 settembre	fr. 80.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	M. Medaglia	3 mercoledì	20.00-21.50	12 novembre	fr. 80.–
iPad: un passo in più	Corso avanzati iPad dedicato a chi già conosce e usa un tablet iOS e vuole sapere come sfruttare maggiormente le sue grandi potenzialità. Contenuti 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	3 dicembre	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. Si vedranno dimostrazioni d'impostazioni e a fine corso verrà rilasciata la relativa documentazione. Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	2 mercoledì	20.00-21.50	15 ottobre	fr. 60.–
Smartphone, tablet e computer: come orientarsi		Come avvicinarsi al mondo dell'informatica e di Internet? Con quale strumento è meglio partire? Quanto spendere, come imparare a usare e sfruttare le nuove tecnologie? In una serata informativa si cercherà di rispondere a questi e altri interrogativi per capire come orientarsi.			
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	S. Montanaro	1 martedì	18.30-20.20	7 ottobre	fr. 30.–
Smartphone e tablet (Android): introduzione		Nel 2013 i dispositivi Android a codice aperto hanno sorpassato nelle vendite quelli dell'Apple. Tutto questo successo probabilmente non cesserà nel futuro grazie all'appoggio di Google e delle maggiori case di elettronica di consumo. È il momento giusto per imparare a divertirsi e a lavorare con questo sistema.			
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	3 martedì	20.00-21.50	4 novembre	fr. 80.–

Per i corsi di contabilità su Banana 7.0 si veda a pagina 25.



Cultura generale

 Speciale Natale

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 potersi destreggiare nell'organizzazione degli spazi, nella scelta dei mobili, nella collocazione di oggetti, nei colori e nell'illuminazione. Sono richiesti ulteriori fr: 15.– per il materiale. Minimo 10 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	I. Panizza Camponovo	6 lunedì	20.00-21.50	13 ottobre	fr: 160.–
Cameretta dei bambini	 È ormai noto che, nella prima infanzia, le percezioni sensoriali hanno un grande effetto sullo sviluppo caratteriale, intellettuale ed emotivo del bambino. Il corso è una raccolta di informazioni di bioarchitettura, per iniziare un "cammino educativo" che ponga attenzione, attraverso formule abitative più ecologiche e più naturali, anche agli spazi dove i nostri bambini trascorrono gran parte del loro tempo. Sono richiesti ulteriori fr: 15.– per il materiale. Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	I. Panizza Camponovo	4 martedì	20.00-21.50	4 novembre	fr: 115.–
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 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E. Zocatelli Hashimoto	8 mercoledì	18.00-19.50	8 ottobre	fr: 190.–
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	E. Zocatelli Hashimoto	8 lunedì	18.00-19.50	6 ottobre	fr: 190.–
CINEMA E TEATRO					
Gli 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, Gollum e l'Uomo Ragno. Filmati, esempi e foto inedite.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	V. Szemere	1 mercoledì	19.00-21.50	15 ottobre	fr: 40.–
Musical: la musica nel cinema	 Dalla prima proiezione dei fratelli Lumière, il connubio tra cinema e musica è sempre stato così stretto da dare un'identità propria a quello che oggi chiamiamo Musical. In questi incontri ascolteremo e ripercorreremo insieme le tappe principali di questo genere cinematografico scoprendo le tendenze e le evoluzioni attuali.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	4 giovedì	20.00-21.50	6 novembre	fr: 95.–
Spettatori a teatro: "osservare" un lavoro teatrale	Fornire gli strumenti per conoscere "dall'interno" le 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 teatrali con maggiore consapevolezza e spirito critico.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	F. Di Leo	8 martedì	20.00-21.50	30 settembre	fr: 170.–
Spettatori al cinema: "osservare" un film	Fornire gli strumenti per conoscere le 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.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	F. Di Leo	8 lunedì	20.00-21.50	29 settembre	fr: 170.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	B. Gaggiotti	2	martedì	20.00-21.50	9 dicembre fr. 50.–
COMUNICAZIONE					
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, all'esposizione. Grazie ad esempi tratti dalla comunicazione aziendale internazionale, il corso fornirà gli strumenti necessari a creare una presentazione efficace e memorabile. Attenzione: non si occupa degli aspetti tecnici di PowerPoint, ma richiede conoscenze di base del programma.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	V. Szemere	1	mercoledì	18.00-21.50	22 ottobre fr. 50.–
Comunicazione interattiva 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.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	E. A. Chiesa	7	mercoledì	20.00-21.50	8 ottobre fr. 185.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	C. Baruffa	4	martedì	18.30-21.55	14 ottobre fr. 185.– Sono richiesti ulteriori fr. 6.– per il materiale.
Dizione	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. 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 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (h 17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	R. Panzera	6	giovedì	20.00-21.50	16 ottobre fr. 145.–
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: 1, 16 e 21 ottobre.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	N. Todesco	3	lezioni	18.00-21.50	1 ottobre fr. 190.–
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.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (h 17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	T. Carta	5	martedì	18.00-19.50	14 ottobre fr. 120.–
I segreti del linguaggio del corpo in amore	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.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (h 17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	T. Carta	5	martedì	20.00-21.50	14 ottobre fr. 120.–
La PNL: cos'è, com'è nata e si è sviluppata e come utilizzarla per migliorare la propria vita	La Programmazione Neuro Linguistica è un modello della comunicazione e del comportamento umano: studia le componenti della percezione che rendono possibile la nostra esperienza. Noi ricordiamo di aver portato a termine facilmente compiti ardui o esserci persi in attività facili. Come mai? Queste differenze sono frutto dei diversi modi di raffigurarsi compiti e dare diversi valori alle nostre competenze. Il corso analizza (teoricamente e in pratica) i maggiori concetti alla base della PNL mettendoli in relazione con la nostra esperienza.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (h 17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	A. Barella	6	mercoledì	20.00-21.50	1 ottobre fr. 130.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
La relazione tra simpatia e antipatia	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 attrezzeremo per aumentare la nostra abilità nelle relazioni umane, campo di battaglia del nostro agire.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i> A. Ravedoni				
		6 giovedì	20.00-21.50	16 ottobre	fr. 130.–
Lettura animata efficace	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				
		1 sabato	09.00-17.00	18 ottobre	fr. 105.–
Parlare in pubblico: segreti vincenti	Tecnica, strategie e trucchi per conquistare chi vi ascolta. Come presentarsi, come illustrare i punti di forza del discorso, come concludere. Consigliato per chiunque abbia necessità di comunicare in pubblico (liberi professionisti, artisti dello spettacolo, insegnanti, dirigenti, venditori, ...)				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i> F. Di Leo				
		5 giovedì	20.00-21.50	2 ottobre	fr. 120.–
Strumenti informatici contro la disinformazione nei media	"L'ho letto sul giornale, ma sarà vero?". Il relatore, giornalista, presenta un viaggio illustrato dietro le quinte del giornalismo di oggi alla scoperta delle sue sorprendenti dinamiche, che facilitano la generazione e propagazione di false notizie. Attraverso esempi concreti presi dall'attualità viene spiegato l'uso degli strumenti informatici e critici disponibili a chiunque per verificare attendibilità, origini e motivazioni delle notizie pubblicate dalle testate giornalistiche tradizionali e dai siti Internet.				
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	1 ottobre	fr. 30.–
Voce e corpo	Essere assertivi è una dote importante nel lavoro e nella vita. Attraverso un training psicofisico impariamo ad usare questo strumento straordinario e sottovalutato. Durante il corso analizzeremo con mezzi audiovisivi come il corpo influenza la voce e possa esserne conservata la giovinezza e corretti i difetti tramite esercizi. Ascoltare la propria voce è la base per fare in modo che anche gli altri l'ascoltino. Minimo 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> E. Wymola				
		5 giovedì	20.00-21.50	6 novembre	fr. 180.–
CONOSCENZA DI SÉ					
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 discussione.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> M. Francioli				
		2 martedì	19.00-21.50	7 ottobre	fr. 80.–
Autostima e genitori: sostenere e favorire lo sviluppo di una buona autostima nei bambini	L'autostima è come un fiore che sboccia se coloro che si occupano di un bambino lo alimentano. Favorire la costruzione di una buona stima di sé significa preparare i bambini ad affrontare la vita consapevoli del proprio valore e metterli in grado di sostenere le inevitabili frustrazioni. Cercheremo di rispondere ad alcune domande partendo da esempi concreti: cos'è l'autostima? Perché è tanto importante? Che ruolo giocano gli adulti nell'influenzare questo processo? Come possiamo favorirlo? Richiesti ulteriori fr. 3.– per il materiale.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i> P. Guggisberg Nocelli				
		1 sabato	09.00-17.30	27 settembre	fr. 95.–
Autostima: un viaggio alla scoperta del proprio valore	L'autostima è una necessità umana fondamentale. Possedere una buona autostima significa avere fiducia nella propria capacità di superare le crisi e le sfide fondamentali della vita, sentirsi degni d'amore e validi, essere capaci di autoaffermarsi. Il corso esporrà i fondamenti teorici della stima di sé e l'applicazione delle sue 6 pratiche nella vita quotidiana: vivere consapevolmente, accettarsi, assumere responsabilità, affermare se stessi, porsi degli obiettivi, essere integri. Richiesti ulteriori fr. 5.– per il materiale. Date corso: 15 novembre, 13 dicembre, 10 gennaio, 7 febbraio. Da 10 a 12 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.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i> P. Guggisberg Nocelli				
		4 sabati	09.30-13.00	15 novembre	fr. 190.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Conquistare e mantenere la fiducia 	Definizione, natura, caratteristiche e processo di formazione della fiducia: comunicazione interpersonale e l'interesse per l'altro; ruolo del dialogo nella sua formazione; stili di comunicazione e rapporti relazionali; risultati del rapporto di fiducia e come ristabilirla. Il corso è caratterizzato da esercitazioni in coppia e di ruolo, test diagnostici e attitudinali. Richiesti ulteriori fr: 6.– per il materiale.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	C. Baruffa	2	mercoledì	18.30-21.55	12 novembre fr: 110.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marconi@gmail.com</i>				
	C. Baruffa	2	lunedì	18.30-21.55	17 novembre fr: 110.–
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 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	S. Nuetzel e V. Botrugno	4	sabati	09.00-12.00	8 novembre fr: 130.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Nuetzel e V. Botrugno	4	sabati	09.00-12.00	27 settembre fr: 130.–
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 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	O. Del Don	6	martedì	18.00-19.50	7 ottobre fr: 130.–
	O. Del Don	6	martedì	20.00-21.50	7 ottobre fr: 130.–
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	O. Del Don	3	sabati	09.00-12.50	15 novembre fr: 130.–
Gestione del tempo per donne e mamme 	Difficoltà nel conciliare impegni professionali e privati? Troppo poco tempo per fare tutto? Nessun momento da dedicare a se stessi e ai propri interessi? Questo corso aiuterà le partecipanti a comprendere l'uso che fanno del proprio tempo e ad individuare le possibili fonti di "spreco". In poco tempo e attraverso esempi ed esercitazioni pratiche è possibile apprendere una serie di accorgimenti per utilizzare in maniera efficiente il proprio tempo e ricavarne un po' per se stessi e per i propri hobby.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	B. Engeler	2	lunedì	20.00-21.50	10 novembre fr: 50.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marconi@gmail.com</i>				
	B. Engeler	2	mercoledì	20.00-21.50	8 ottobre fr: 50.–
Gioia di vivere e felicità 	La gioia di vivere e la felicità! Dove si collocano nella nostra quotidianità? Una questione di destino e/o di scelta? Oggi numerosi lavori scientifici dimostrano quanto modellabile sia il nostro cammino. Quanto dipende direttamente da noi stessi la maniera in cui viviamo, nel profondo dei nostri cuori, la nostra quotidianità? Questo incontro si rivolge alle persone che indipendentemente dalla loro situazione momentanea desiderano iniettare nuova gioia nella loro anima.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	M. Francioli	1	martedì	19.00-21.50	11 novembre fr: 40.–
Grafologia	Nella scrittura vediamo la proiezione in forma simbolica di noi stessi, di ciò che siamo, sentiamo, vogliamo, di come decidiamo ed operiamo. Il corso fornisce i fondamenti teorici e metodologici per l'analisi della scrittura, strumento scientifico di natura psicologica finalizzato ad una migliore autoconoscenza, oggi sempre più utilizzato in diversi settori della vita sociale, nell'orientamento scolastico e professionale, nella selezione del personale, in ambito giudiziario.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	A. Pizzi	10	mercoledì	18.00-19.50	1 ottobre fr: 195.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	C. Lupo	3	sabati	09.30-12.20	27 settembre fr: 165.–
	Massimo 8 partecipanti.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	A. Pizzi	10	lunedì	18.00-19.50	29 settembre fr: 195.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Grafologia e linguaggio del corpo: affinità e simbiosi	 Come scriviamo e come ci muoviamo, sono linguaggi non verbali con caratteristiche uniche e irripetibili. Noi siamo un tutt'uno con la nostra scrittura e con il nostro modo di porgerci agli altri. Nel corso tratteremo i principali segni grafologici (accoglienza, difesa, ansia, impazienza, aggressività, ecc.) e li confronteremo con le affinità del linguaggio del corpo. Un percorso affascinante che permette di cogliere informazioni e significati degli atti quotidiani più profondi e personali. Da 8 a 10 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> O. Di Cosmo	3 lunedì	19.00-22.00	3 novembre	fr: 165.–
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.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i> C. Moratti	3 lunedì	20.00-21.50	10 novembre	fr: 95.–
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i> C. Moratti	3 lunedì	20.00-21.50	6 ottobre	fr: 95.–
Il Femminile	 Riscoprire il proprio mondo femminile significa ricontattare la propria interiorità per giungere alla parte più profonda di se stesse e consentire al proprio potenziale di emergere e manifestarsi. Si ha l'opportunità di vedere e comprendere paure, resistenze e conflitti per poterli trasformare in gioia di vivere, creatività e bellezza. Il corso fornisce un accenno a strumenti pratici (scrittura, analisi dei sogni, simbolismo, colore, ...) per seguire le proprie verità. Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i> C. Lupo	1 sabato	09.30-17.20	29 novembre	fr: 125.–
Inconscio per Amico e crescita personale	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 — cpa.casella@gmail.com</i> G. Mottis	1 sabato	09.00-15.50	18 ottobre	fr: 80.–
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.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> C. Lupo	1 sabato	09.30-17.20	22 novembre	fr: 125.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> O. Di Cosmo	3 martedì	19.00-22.00	30 settembre	fr: 165.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i> C. Lupo	1 sabato	09.30-17.20	18 ottobre	fr: 125.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i> O. Di Cosmo	3 giovedì	19.00-22.00	6 novembre	fr: 165.–
La 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. Date corso: sabato 4 e domenica 5 ottobre. Massimo 8 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i> C. Pezzatti	2 lezioni	09.00-18:00	4 ottobre	fr: 245.–
L'arte della relazione: coltivare i rapporti umani	La vita è fatta di relazioni e le modalità che utilizziamo per relazionarci possono essere fonte di nutrimento reciproco oppure causa di disagio e solitudine. Una delle componenti fondamentali del nostro benessere psicologico è proprio la capacità di intrattenere relazioni sane e autentiche. Ma cosa si intende con questa espressione? Quali sono le strategie che permettono di relazionarsi in modo veramente soddisfacente? È possibile apprenderle e coltivarle? Da 10 a 12 partecipanti. Richiesti ulteriori fr. 5.– per materiale.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> P. Guggisberg Nocelli	7 giovedì	18.00-20.05	9 ottobre	fr: 215.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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), ecc. 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.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	C. Lupo	1 sabato	09.30-17.20	8 novembre	fr. 125.–
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	C. Lupo	1 sabato	09.30-17.20	15 novembre	fr. 125.–
Linguaggio del corpo: siamo come ci mostriamo?	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 Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	C. Lupo	1 sabato	09.30-17.20	6 dicembre	fr. 125.–
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	O. Di Cosmo	2 lunedì	19.00-22.00	29 settembre	fr. 105.–
Saggezze hawaiane e ho'oponopono	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	3 ottobre	fr. 145.–
Serata di introduzione alla psicotesi	La psicotesi, anche conosciuta come "una psicologia con l'anima", è un metodo ad indirizzo umanistico-transpersonale che si occupa dell'Uomo in cammino verso la propria piena autorealizzazione. Grazie ad un percorso caratterizzato da specifiche esperienze (la via della psicotesi) aiuta le persone a conoscersi e a trasformarsi liberandone l'autenticità e il potenziale creativo. La serata alternerà momenti di presentazione teorica ("le mappe di viaggio") ad interessanti esperienze pratiche.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	P. Guggisberg Nocelli	1 lunedì	20.00-22.15	29 settembre	fr. 35.–
Stimoliamo la memoria per un migliore apprendimento: 1a 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.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	N. Todesco	2 lezioni	vedi sotto	12 settembre	fr. 190.–
	Date e orari corso: venerdì 12 settembre, 18.00-21.50 e sabato 13 settembre, 09.00-18.00 (con pausa pranzo).				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	N. Todesco	3 lezioni	18.00-21.50	29 settembre	fr. 190.–
	Date corso: 29 e 30 settembre, 13 ottobre.				
Stimoliamo la memoria per un migliore apprendimento: 2a parte	È necessario aver frequentato la prima parte del corso. Sono richiesti ulteriori fr. 25.– per il materiale.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	N. Todesco	2 lezioni	vedi sotto	15 settembre	fr. 190.–
	Date e orari corso: domenica 14 settembre, 09.00-18.00 (con pausa pranzo) e lunedì 22 settembre, 18.00-21.50.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	N. Todesco	3 lezioni	18.00-21.50	14 ottobre	fr. 190.–
	Date corso: 14, 15 e 20 ottobre.				
Sviluppa la tua creatività	Il corso, dopo aver presentato le teorie sulla creatività, tratta i seguenti argomenti: creatività individuale e di gruppo, tecniche di creatività (oltre 30), scelta delle tecniche personali di creatività. Il corso prevede numerose esercitazioni individuali e di gruppo, test attitudinali e di potenzialità creativa e la possibilità di scegliere la tecnica creativa più idonea alla propria personalità. Richiesti ulteriori fr. 6.– per il materiale.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	C. Baruffa	4 giovedì	18.30-21.55	13 novembre	fr: 185.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	C. Baruffa	4 martedì	18.00-21.50	11 novembre	fr: 185.–

Uso della metafora nella guarigione

NUOVO

La metafora è un metodo educativo ancestrale che raggiunge direttamente il cuore e l'anima, unisce il conscio e l'inconscio passando dalle emozioni. In maniera rispettosa, senza consigli, direttive, raccomandazioni e dogmi evoca i cambiamenti e favorisce le guarigioni profonde. L'incontro si rivolge alle persone pronte ad avvicinare la saggezza e desiderose di scoprire i suoi effetti sul benessere quotidiano.

Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	M. Francioli	1 martedì	19.00-21.50	4 novembre	fr: 40.–

DIRITTO E ECONOMIA

Come leggere i sistemi economici moderni e la crisi finanziaria

La prima parte (D.ssa A. Mirante) affronta i capitoli più importanti di macro-economia: cicli economici, consumo e risparmio, spesa pubblica e relazioni commerciali con l'estero, inflazione e disoccupazione, facendo riferimento alla Svizzera e alle nazioni più importanti. 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 di Lugano.

Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (h 17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	A. Tuor e A. Mirante	8 giovedì	18.00-19.50	2 ottobre	fr: 170.–

La giustizia penale: fra storia, simboli e attualità

Non sono necessarie conoscenze di base. Breve cenno storico sull'evoluzione della giustizia penale in Occidente, con spiegazioni sui simboli che l'accompagnano (luoghi, sale, vestiario, rituali) e la realtà attuale (tribunali, accusa, difesa, ...).

Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	A. Perugini	1 giovedì	20.00-21.50	13 novembre	fr: 30.–

Tassazione ordinaria persone fisiche per chi ha richiesto una proroga

Durante il corso si esaminerà come è strutturata la dichiarazione d'imposta e la corretta compilazione, per chi non è soggetto ad imposizione alla fonte.

Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	U. Monico	1 martedì	18.30-21.55	23 settembre	fr: 45.–

Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	U. Monico	1 martedì	18.30-21.55	16 settembre	fr: 45.–

ESCURSIONI NEL TERRITORIO E NELLA STORIA

Alptransit: visita guidata

Presentazione del progetto da parte di guide professioniste. Consegna equipaggiamento di sicurezza, entrata in galleria e visita alla stazione multifunzionale. 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 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	Guida Alptransit	1 sabato	14.30-17.00	4 ottobre	fr: 60.–
	Galleria di base del Ceneri: visita in Sotterranea a Sigirino . Ritrovo da definire presso l'Infopoint sul cantiere a Sigirino.				

Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	Guida Alptransit	1 venerdì	09.30-12.30	17 ottobre	fr: 60.–

Galleria di base del Gottardo: visita in sotterranea a **Faido**. Ritrovo da definire presso l'Infocentro di Pollegio.

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 — cpa.zanini@gmail.com</i>				
	F. Zappa	1 domenica	08.00-17.00	19 ottobre	fr: 70.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Luoghi energetici del Ticino: Locarno	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.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	C. Andretta	1 sabato	09.00-12.00	4 ottobre	fr. 40.–

Vivere in quota: Fusio, storia e strategie di sopravvivenza. Con 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. Un'occasione per approfondire l'affascinante storia di un villaggio di montagna che ha radici molto remote. Trasferta e pranzo a carico dei partecipanti. Minimo 10 partecipanti.				
---	---	--	--	--	--

Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i>				
	F. Zappa	1 domenica	08.00-17.00	28 settembre	fr. 70.–

FILOSOFIA

Il Dio dei filosofi		Il corso intende esplorare il pensiero critico su Dio condotto dai filosofi fin dagli esordi del cristianesimo e verificarne in questo le confluente e le divergenze. Anche se il mondo contemporaneo crede di poter fare a meno di Dio, il problema filosofico rimane e non si può ignorare la ricerca intellettuale dei maggiori ingegni dell'umanità che si sono cimentati su questo tema. Su Dio si sono decise le sorti della scienza, dell'etica, della politica e della giustizia. Nel corso si affronterà il neoplatonismo dopo una breve introduzione generale sul pensiero antico.			
----------------------------	---	--	--	--	--

Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (h 17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	G. La Torre	6 lunedì	18.00-19.50	6 ottobre	fr. 130.–

Il nuovo posto dell'uomo nella natura	L'antropologia studia l'uomo nella sua globalità ricorrendo al metodo scientifico come avviene per lo studio del mondo naturale. Per partecipare non è necessario avere conoscenze di base nell'ambito dell'antropologia né aver frequentato i corsi precedenti. I percorsi di indagine metteranno in luce, quando possibile, i rapporti tra l'antropologia e le diverse scienze umane e naturali. Il tema del prossimo ciclo di incontri sarà: "Il mito della razza e l'invenzione dell'identità".				
--	---	--	--	--	--

Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (h 17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	T. Moretti	6 lunedì	18.00-19.50	6 ottobre	fr. 130.–

La fine della filosofia		Nel corso della sua storia, la filosofia è stata definita nei modi più disparati, fino ad arrivare, nel Novecento, alla propria autoconfutazione. Seguire questo processo equivale allora a porsi la domanda che forse non ha risposta: che cos'è la filosofia?			
--------------------------------	---	---	--	--	--

Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	P. Fontana	10 lunedì	20.00-21.50	29 settembre	fr. 195.–

Nietzsche: così parlò Zarathustra		Dopo una generale introduzione al pensiero di Friedrich Nietzsche, il corso verterà sulla lettura di alcuni passi e sull'analisi del libro "Così parlò Zarathustra", uno dei testi più significativi e straordinari della filosofia contemporanea, con il quale l'autore supera la visione semplicistica dell'Uomo. In questo esaltante messaggio poetico, si vedrà come il profeta del Super-Uomo rinnovi profondamente la cultura occidentale, annunciando i grandi temi della svolta epocale: la morte di Dio, l'eterno ritorno dell'uguale e il nichilismo.			
--	---	---	--	--	--

Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	I. De Vita	6 giovedì	20.00-21.50	6 novembre	fr. 130.–

Pensare e costruire il mondo	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 corsi precedenti. Il tema del prossimo ciclo di incontri sarà: "Il Buddha dell'Occidente: Leopardi, Schopenhauer, Michelstaedter".				
-------------------------------------	--	--	--	--	--

Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (h 17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	T. Moretti	6 giovedì	18.00-19.50	9 ottobre	fr. 130.–

Tempo e destino		Il tempo, con la sua valenza psichica, filosofica e scientifica, è un concetto fondamentale nella nostra percezione della vita e nei vari stati della coscienza. Diversificate storicamente da cultura a cultura, pur sfuggenti a una definizione precisa e univoca, il corso propone di presentare le grandi teorie del passato e la filosofia del tempo nel dibattito di oggi. Temi: il Timeo di Platone, la Fisica di Aristotele, il tempo nella mitologia, nella saggezza antica, in Seneca, in Agostino d'Ipbona, nella fisica moderna (Newton e Galilei) e contemporanea (Einstein e Planck).			
------------------------	---	---	--	--	--

Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	I. De Vita	8 martedì	20.00-21.50	7 ottobre	fr. 170.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
LETTERATURA					
Letteratura greca: Aristofane, Lisistrata	 Per porre fine alla guerra, Lisistrata convince donne di altre città a fare uno sciopero sessuale; condizione per la ripresa dei rapporti coniugali è una pace definitiva tra i belligeranti. 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	19.00-20.50	1 ottobre fr: 190.–
Letteratura russa moderna: il XVIII secolo	 Scopo del corso è, dopo una breve introduzione alla letteratura antica e medioevale, illustrare la nascita della letteratura russa moderna. Si analizzeranno le varie correnti filosofico-letterarie dell'epoca (Illuminismo e Classicismo) e gli autori principali (Tredjakovskij, Lomonosov, Fonvisin, Derzhavin, Karamzin e Krylov). In particolare modo si studieranno le analogie e/o le differenze con la letteratura europea occidentale coeva. Si cercherà così di preparare i corsisti alla letteratura del XIX secolo, oggetto del corso primaverile.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (h 17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i> G. Pasini	12	martedì	18.00-19.50	14 ottobre fr: 230.–
Letture per l'autunno	Una guida fra titoli nuovi e vecchi per i libri da leggere accanto al fuoco, presentata e commentata da M. Fazioli.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> M. Fazioli	1	giovedì	20.00-21.50	25 settembre fr: 30.–
Mitologia greca	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	5	venerdì	19.00-20.50	7 novembre fr: 120.–
Mitologia: il mondo degli eroi	 Gli eroi, uomini semi-dei, hanno sempre influito sul nostro immaginario. Durante le lezioni saremo coinvolti nelle gesta di Eracle, Teseo, Edipo, Achille, Ulisse e di altri. Corso a cadenza quindicinale.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> E. Quirici	5	mercoledì	19.00-20.50	8 ottobre fr: 120.–
Una serata a Fort Zinderneuf	 Da sempre ci sono storie che ci tengono con il fiato in sospeso. In fondo il genere poliziesco (o noir; o thriller; o giallo) tocca un tema fondamentale della natura umana: il bene, il male, l'innocenza e la colpa. Fin dai tempi di Caino e Abele i romanzi polizieschi toccano corde profonde dentro di noi. In una serata dedicata all'arte della suspense, Fazioli indaga il mistero della narrazione, proponendo qualche lettura per capire come funzionano le storie. Lungo il cammino capiterà di perdersi nel deserto, fino a raggiungere un misterioso fortino che sembra abbandonato... ma no lo è!				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> A. Fazioli	1	mercoledì	18.30-20.20	26 novembre fr: 30.–
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 (Canto I, III, V, XIII ecc.). 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 — cpa.casella@gmail.com</i> G. Mottis	6	martedì	19.00-20.50	21 ottobre fr: 130.–
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.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> A. Fazioli	5	lunedì	18.00-19.50	15 settembre fr: 120.–
MUSICA					
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@gmail.com</i> A. Allegrini	8	lunedì	20.00-21.50	6 ottobre fr: 210.– Per chi ha già frequentato un corso principianti.
	A. Allegrini	8	mercoledì	20.00-21.50	8 ottobre fr: 210.– Per principianti.

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Corno delle Alpi: storia e fabbricazione	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	Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com				
	M. Fässler	2 giovedì	18.00-19.50	9 ottobre	fr. 50.–
Lugano 4	Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (h 17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com				
	M. Fässler	2 mercoledì	18.00-19.50	3 dicembre	fr. 50.–
	Sede a Pregassona.				
Riva San Vitale	Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com				
	M. Fässler	2 martedì	19.00-20.50	30 settembre	fr. 50.–
Corno delle Alpi: studio all'aperto e saggio musicale in vetta al Monte Tamaro		Corso di approfondimento per suonatori di corno delle Alpi che hanno già assolto un corso base. La prima mezza giornata di studio all'aperto vuole riprendere alcune melodie in preparazione della giornata al Monte Tamaro. In questa occasione gli allievi, dopo la mattinata di studio sull'Alpe Foppa si presenteranno al pubblico con un piccolo saggio delle loro conoscenze acquisite nell'arco del corso dedicato al corno delle Alpi. Studio: sabato 13 settembre, 09.00-12.00. Monte Tamaro: domenica 21 settembre, 09.00-15.00. Richiesti ulteriori fr. 35.– per pranzo e trasferta in cabinovia. La giornata di domenica 21 settembre è aperta a tutti, anche a chi non ha frequentato il corso, ma desidera assistere al saggio (in questo caso la tassa è di fr. 35.–).			
Giubiasco	Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com				
	M. Fässler	2 lezioni	vedi sopra	13 settembre	fr. 75.–
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	Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com				
	L. Monn	5 venerdì	09.30-10.20	26 settembre	fr. 85.–
	Per adulti con bimbi dai 2 ai 3 anni.				
	L. Monn	5 venerdì	10.30-11.20	26 settembre	fr. 85.–
	Per adulti con bimbi dai 9 mesi ai 2 anni.				
Il tuo sogno è suonare un corno delle Alpi?	Avvicinati ad un vero corno delle Alpi! Apprendi la facile tecnica dell'emissione 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	Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com				
	M. Fässler	6 giovedì	18.00-19.50	23 ottobre	fr. 145.–
Lugano 4	Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (h 17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com				
	M. Fässler	6 giovedì	18.00-19.50	18 dicembre	fr. 145.–
	Sede a Pregassona.				
Riva San Vitale	Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com				
	M. Fässler	6 martedì	18.00-19.50	14 ottobre	fr. 145.–
Impara la prima melodia con il corno delle Alpi	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	Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com				
	M. Fässler	6 sabati	09.00-10.50	10 gennaio	fr. 145.–
Musica con il computer	Con i PC si può fare musica: l'ascoltiamo quotidianamente su CD o su Internet, ma ci si può spingere oltre. Sei appassionato e vuoi scaricare gratis canzoni in assoluta tranquillità? Crearle, cantarle con un Karaoke, mixarle o creare compilation da salvare su CD o su smartphone? Condividerle su Internet? Queste serate dedicate alla musica fanno per te!				
Gravesano	Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com				
	S. Campoccia	2 giovedì	20.00-21.50	16 ottobre	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Musica e Immagine: l'unione dei sensi	Un viaggio all'interno delle arti e delle forme di comunicazione quali cinema, videoclip, pubblicità, pittura e grafica per scoprire come la musica e le immagini, l'udito e la 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.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i> B. Gaggiotti	3	martedì	20.00-21.50	7 ottobre fr: 80.–
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. Date corso: 7 ottobre, 4 e 25 novembre, 16 dicembre, 13 gennaio, 10 febbraio, 3 e 31 marzo, 21 aprile e 12 maggio.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> L. Marzola	10	martedì	18.30-19.45	7 ottobre fr: 160.–
Prodezze in musica	 Come accade con i fuoriclasse dello sport, anche nei diversi generi musicali è possibile trovare solisti fenomenali, in grado di mandare in visibilo il pubblico con prodezze inimitabili. In questi casi si parla spesso di virtuosismo, ma cosa si intende con questo termine? Attraverso alcuni estratti video, che spazieranno da Bach ai Led Zeppelin, rifletteremo su come alcuni "ingredienti" a disposizione dei musicisti possano influenzare le preferenze del pubblico.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> P. Paolantonio	1	lunedì	18.30-21.20	13 ottobre fr: 40.–
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. 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'Improvisso, 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 — cpa.bura@gmail.com</i> D. Barbato	5	venerdì	20.00-21.50	3 ottobre fr: 125.–
Scuola corale: corso base	Corso annuale. 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.magni@gmail.com</i> D. Shen	20	mercoledì	19.00-20.50	1 ottobre fr: 295.–
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.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (h 17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i> B. Gaggiotti	1	mercoledì	20.00-21.50	3 dicembre fr: 30.–
SCIENZA, UOMO E NATURA					
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.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (h 17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i> F. Fumagalli	5 lezioni		20.00-22.50	15 settembre fr: 160.– Date corso: 15 settembre, 13 ottobre, 10 novembre, 8 dicembre, 12 gennaio.
	F. Fumagalli	5 lezioni		20.00-22.50	17 settembre fr: 160.– Date corso: 17 settembre, 15 ottobre, 12 novembre, 10 dicembre, 14 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.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (h 17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i> F. Fumagalli	10	martedì	20.00-22.50	30 settembre fr: 280.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Avvicinamento al cavallo	Il corso non va inteso come lezione d'equitazione ma, partendo da esempi teorici e pratici e grazie alle moderne conoscenze etologiche, i partecipanti avranno l'opportunità di meglio capire e sperimentare l'importanza della corretta relazione e comunicazione con il cavallo. Questa è la strada che permetterà al cavallo di essere inserito in un contesto familiare, terapeutico, sportivo, ecc. senza metodi coercitivi o traumatici. Il corso è indicato a tutte le persone che sentono il bisogno o la curiosità di un diverso approccio e avvicinamento al cavallo. Età minima 18 anni. Possibilità di pranzare sul posto a carico dei partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	P.Fontana	1 domenica	09.00-16.30	5 ottobre	fr: 95.–
Cavallo: un animale stupendo	Per genitori e figli. Primi approcci per conoscerlo e sapere come comportarsi al meglio con lui. Breve teoria sul comportamento del cavallo e qualche esercizio pratico. Il corso 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 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	L.De Berti Robbiani	1 domenica	09.00-11.50	19 ottobre	fr: 95.–
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.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	M. Bernasocchi	5 mercoledì	20.00-21.50	1 ottobre	fr: 120.–

SCUOLA, FAMIGLIA E SOCIETÀ

Genitori digitali	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 — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	V.Botrugno e S.Nuetzel	4 sabati	13.45-16.30	8 novembre	fr: 130.–
Sostenere i propri figli nell'educazione alle scelte	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.magni@gmail.com</i>				
	R. Beltrami	2 giovedì	18.45-21.35	16 ottobre	fr: 105.–

STORIA

1914–2014: la grande guerra oggi		Una rilettura della guerra che ha sconvolto il mondo, dalle radici del conflitto alle inquietudini del dopoguerra. Due colpi di sparo hanno scatenato un massacro di oltre 10.000.000 di morti, una guerra nuova e totale, espressione di una tragica modernità.			
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	R. Lenzi	6 lunedì	20.00-21.50	6 ottobre	fr: 130.–
Expo2015: Bellinzona–Milano		La Bellinzona dei Milanesi: quale eredità? Un tempo il duca di Milano risiedeva nel castello di Bellinzona, nel 2011 la Svizzera è stato il primo paese ad aderire a tale progetto. Un'occasione per rileggere i giorni di Milano dalla Mediolanum imperiale fino all'Expo milanese del 1906, con un occhio attento alle relazioni tra il Ticino e la Milano viscontea-sforzesca, spagnola ed asburgica.			
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	R. Lenzi	8 martedì	18.00-19.50	7 ottobre	fr: 170.–
Grandi epidemie: le malattie che hanno scandito la storia		I grandi flagelli epidemici e infettivi hanno condizionato spesso il corso degli eventi storici fino a minare la solidità di grandi imperi e a determinare pesanti sconfitte di interi eserciti, apportando anche sostanziali modifiche nel modo di vivere. Il corso si propone di analizzare tali tematiche sulla base di documenti storici, letterari e artistici.			
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	R. Lenzi	8 mercoledì	20.00-21.50	8 ottobre	fr: 170.–
I Leponti	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.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	G. Barabino	3 lunedì	20.00-21.50	10 novembre	fr: 80.–
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (h 17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	G. Barabino	3 mercoledì	20.00-21.50	12 novembre	fr: 80.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	G. Barabino	3 giovedì	20.00-21.50	13 novembre	fr: 80.–

STORIA DELL'ARTE

Alla scoperta dei segreti di Villa dei Cedri a Bellinzona

Corso di una lezione teorica e un'uscita per riscoprire e guardare con occhi nuovi la Villa, il suo parco e la ricca collezione tra le maggiori del nostro Cantone. Un percorso artistico variegato, dall'Ottocento ai giorni nostri. Lezione teorica mercoledì 26 novembre (20.00-21.50), accompagnata da una visita a mostra e Museo sabato 29 novembre (orario da stabilire). Trasferta e visita sono a carico dei partecipanti.

Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	M. Fazioli Foletti	2 lezioni	20.00-21.50	26 novembre	fr: 65.–

Arte contemporanea

NUOVO

Il corso propone un percorso introduttivo all'arte del '900, con particolare attenzione agli aspetti culturali, storici ed estetici. Con l'ausilio di immagini, dedicheremo alcune riflessioni a importanti capitoli che hanno contraddistinto l'arte contemporanea: stile liberty, Klimt, Matisse, espressionismo, Picasso, futurismo, Bauhaus, Mondrian, Duchamp e il dadaismo, nuova oggettività, surrealismo, astrattismo, action painting, arte informale, pittura concreta, arte concettuale, pop art.

Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	I. De Vita	5 giovedì	19.00-20.50	25 settembre	fr: 180.–

Arte paleocristiana e medievale

Il corso propone un percorso storico e culturale nell'arte paleocristiana e medievale, con particolare attenzione agli aspetti estetici. Con l'ausilio di immagini, dedicheremo alcune riflessioni a importanti capitoli che hanno contraddistinto più di mille anni di civiltà. Temi: dalla Roma pagana alla Roma cristiana, le catacombe, l'arte barbarica, l'arte bizantina, i mosaici di Ravenna, il romanico, il gotico, la pittura a Firenze, Siena e Roma, Giotto, il tardo-gotico.

Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	I. De Vita	8 mercoledì	20.00-21.50	8 ottobre	fr: 170.–

I segreti del Vaticano: Necropoli precostantiniana

Uno spettacolare percorso archeologico nelle viscere della Basilica di S. Pietro. La Necropoli Vaticana ubicata sotto la Basilica è una Via Sepulcralis sorta negli Horti neroniani, con mausolei del II-IV secolo, decorati con simboli cristiani, pittura e mosaici e con magnifici sarcofagi. Il sito è riconosciuto come luogo del martirio e sepoltura dell'apostolo Pietro. Qui fu edificata la prima Basilica di Costantino. Corso finalizzato al viaggio che il docente organizzerà autonomamente (Roma-Vaticano) il 15-18 novembre per la speciale visita agli scavi. Info viaggio: 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	2 ottobre	fr: 30.–

L'arte del XX secolo

In una galleria di arte moderna ti sei mai sentito disorientato? O hai pensato: "Questo lo so fare anch'io", pur intuendo che non è del tutto vero? Conoscere le idee generatrici dei principali movimenti artistici del XX secolo aiuta a capire maggiormente le opere che compongono il nostro attuale scenario artistico. Corso a cadenza quindicinale.

Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (h 17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	A. Giussani	8 martedì	20.00-21.50	23 settembre	fr: 170.–

Medioevo Ligure: Santi e Streghe

Teologia, eresie, spiritismo, demonologia, stregoneria, inquisizione, per conoscere un territorio spettacolare, tra Italia e Francia, alla scoperta di borghi antichi arroccati sui crinali, tra pievi e castelli misteriosi, storia e arte, santi e streghe. Incantevole immergersi in paesaggi sensazionali che spaziano dalle alpi marittime al mare, tra gli scenografici carrugi ed angporti, ed immersi tra fiori, ulivi e agrumi. Il corso è propedeutico al viaggio che il docente organizzerà autonomamente in Liguria l'11-12 ottobre. Per informazioni viaggio: 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	25 settembre	fr: 30.–

Teatro sacro prealpino: i Sacri Monti

NUOVO

Tra il XV e il XVIII, si avvia un'impresa di sacralizzazione del territorio con l'edificazione di una catena di Sacri Monti, teatro montano di rappresentazioni mistiche. La teoria di cappelle, statue, dipinti e affreschi, patrimonio Unesco, sono un pregevole esempio di architettura del paesaggio poiché perfettamente inseriti tra colline e laghi. Temi trattati: le grandi vie di pellegrinaggio, controriforma, teologia e arte, iconografia. Speciale itinerario che il docente organizzerà autonomamente il 18-19 ottobre (Lombardia e Piemonte). Info viaggio: 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	25 settembre	fr: 30.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Venezia: quasi alterum byzantium	 Il corso è finalizzato ad un percorso iconografico alla ricerca dei simboli dell'arte sacra bizantina e medievale di Venezia "Porta d'Oriente". Viaggio alla scoperta dei simbolismi con speciali visite a siti normalmente preclusi al pubblico: la piccola "Asia" dell'Adriatico, l'isola di S.Lazzaro e il monastero Armeno coi suoi secoli d'arte e bibliografie; lettura iconografica-biblica dei mosaici di S. Marco; le scuole Dalmata e Greca; i tesori delle chiese "Biblia pauperum" di pietra. Viaggio a Venezia organizzato autonomamente dal docente l'8-9 novembre. Info viaggio: 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	2 ottobre fr: 30.–
Antropologia e iconografia del presepe	 Il presepe è la rappresentazione della prima parusia di Cristo e appartiene al vasto universo della pietà popolare. Questa arte ha potuto innervarsi nei più diversi paesi del mondo. L'arte paleocristiana e le prime immagini di Gesù; le statue e la scenografia; la tradizione e i personaggi; le figure e il loro valore simbolico; San Francesco e S. Nicola. Speciale tour artistico organizzato autonomamente dal docente il 29-30 novembre (Veneto e Trentino). Info viaggio: 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	6 novembre fr: 30.–
Il mistero del Natale nelle chiese di Venezia	 Corso intriso di emozioni, per vivere il Natale nel suo significato più profondo ed autentico. Per corso esegetico ed iconografico con riferimenti ai testi evangelici canonici ed apocrifi: archeologia, storia, teologia, simbolismo. Analisi e lettura iconologica di capolavori che la Serenissima custodisce nelle chiese e siti monumentali spesso preclusi al grande pubblico. La lezione è propedeutica ad un tour organizzato autonomamente dal docente a Venezia il 13-14 dicembre. Info viaggio: 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	6 novembre fr: 30.–



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					
Argilla: ritratto	Per principianti e avanzati. Partendo dalla foto di un volto, si studiano l'anatomia del cranio e i relativi volumi, di seguito si passa alla realizzazione del ritratto in argilla. Più fr. 30.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> V.Vairetti Lonati				
		7 martedì	18.00-20.00	7 ottobre	fr. 175.–
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 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i> T. Praxmarer				
		5 martedì	14.00-17.00	14 ottobre	fr. 175.–
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.besomi@gmail.com</i> O. Galli				
		8 martedì	20.00-22.00	7 ottobre	fr. 175.–
Ceramica: grande scatola in grès	Per principianti e avanzati. Con la tecnica dello svuotamento, si realizza una scatola di grande dimensione, partendo da una forma piena e poi scavata per creare il vuoto all'interno. Colorazione con smalti e cottura in un forno speciale. Più fr. 20.– per il materiale di base e le cotture. Massimo 6 partecipanti. Lezioni mensili: 11 ottobre e 8 novembre.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> A. Tomaino				
		2 sabati	09.00-12.00	11 ottobre	fr. 125.–
Ceramica: modellaggio	Per principianti e avanzati.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i> B. Jaccard				
		5 lunedì	20.00-22.30	3 novembre	fr. 140.–
	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.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i> S. Taminelli				
		2 mercoledì	19.30-22.00	24 settembre	fr. 120.–
	Utilizzando diverse tecniche a mano, si realizzano oggetti in ceramica che poi verranno smaltati durante la seconda lezione. Sede presso l'atelier della docente a Cresciano. Più fr. 50.– per il materiale di base e le cotture. Massimo 6 partecipanti. Lezioni quindicinali: 24 settembre e 8 ottobre.				
Ceramica: Raku	Si realizzano alcuni oggetti (ciotola, vaso, tazza, ...) 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 Belgio. Più fr. 70.– per il materiale di base e le cotture. Massimo 6 partecipanti. Lezioni: 2, 9 ottobre dalle 14.00 alle 16.30 e 16 ottobre dalle 13.30 alle 16.30.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i> F. Rovelli				
		3 giovedì	vedi sopra	2 ottobre	fr. 165.–
Ceramica: scatole Raku	Per principianti e avanzati. Si realizzano delle scatole rotonde o cubiche. Cottura con la tecnica Raku in bianco/nero. Due lezioni per la costruzione e una dedicata alla cottura in un forno speciale all'aperto. Sede presso l'atelier dei docenti a Sementina. Più fr. 80.– per il materiale di base e le cotture. Massimo 6 partecipanti. Lezioni: mercoledì 1° e 8 ottobre dalle 18.00 alle 20.00, sabato 18 ottobre dalle 15.00 alle 19.00.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i> C. Sartori e M. Tulli				
		3 lezioni	vedi sopra	1 ottobre	fr. 155.–
Ceramica: sfere luminose	Per principianti e avanzati. Si apprendono tre tecniche diverse per la realizzazione di sfere in argilla, si incidono intagli di varie forme permettendo alla luce interna (candele) di creare un effetto particolare. A scelta dei partecipanti la sfera può rimanere grezza oppure colorata con gli smalti. Segue la cottura in un forno speciale. Sabato 11 ottobre dalle 09.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 16.00 e sabato 18 ottobre dalle 09.00 alle 12.00. Più circa fr. 100.– per il materiale di base e le cotture. Massimo 8 partecipanti.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	L. Eidenbenz	2 sabati	vedi sopra	11 ottobre	fr. 145.–
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.besomi@gmail.com</i>				
	S. Steib	10 lunedì	20.00-22.00	29 settembre	fr. 205.–
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 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	M. Fossati	10 lunedì	14.00-16.00	22 settembre	fr. 205.– Più fr. 10.– per il materiale.
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	M. Benedetto	10 martedì	20.00-22.00	7 ottobre	fr. 205.–
Disegno e/o pittura: al mare	Iscrizioni entro il 30 agosto 2014. Il corso si svolge a Sestri Levante. Per principianti e avanzati, con una base di disegno. Si esercita l'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 costo del pernottamento in albergo (scelta tra due strutture, maggiori dettagli al momento dell'iscrizione) con trattamento mezza pensione. Il costo della trasferta ed eventuali accenti per l'albergo verranno incassati durante un incontro informativo fissato per il 10 settembre. Il corso si svolge da venerdì 19 settembre (partenza alle ore 8.00) a domenica 21 settembre.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	F. Günther-Quezada	3 giorni	– 8 ore lezione	19 settembre	fr. 135.–
Disegno: anatomia per artisti		Le basi della figura umana. Il fascino dei disegni anatomici dei grandi artisti. In questo corso si imparerà a disegnare a copia dal vero e chiaroscuro alcune tavole anatomiche (il teschio, le mani, gli occhi e altro) che daranno le basi per poter affrontare la figura umana.			
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	B. Gaggiotti	6 giovedì	20.00-22.00	13 novembre	fr. 140.–
Disegno: le basi	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 Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	B. Gaggiotti	6 mercoledì	20.00-22.00	8 ottobre	fr. 140.–
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.besomi@gmail.com</i>				
	F. Günther-Quezada	8 lunedì	18.20-20.20	29 settembre	fr. 245.–
	E. Borradori	10 giovedì	18.30-20.30	2 ottobre	fr. 275.–
Icone 2	Per avanzati. Si realizza un'icona secondo le tecniche tradizionali. Più circa fr. 80.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	A. Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	21 ottobre	fr. 85.–
	A. Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	18 novembre	fr. 85.–
	A. Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	16 dicembre	fr. 85.–
Illustrazione di un libro: introduzione		Durante il corso si apprendono le nozioni teoriche di base, per arrivare, attraverso le esercitazioni pratiche, alla realizzazione delle tavole di un libro illustrato per l'infanzia e non solo.			
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	R. Conte	8 martedì	20.00-22.00	14 ottobre	fr. 175.–
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. Massimo 8 partecipanti.				
Pura	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com</i>				
	A. Jacqueroud	6 lunedì	20.00-22.30	6 ottobre	fr. 180.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	C. Girelli	5 martedì	14.00-16.30	23 settembre	fr. 210.–
	C. Girelli	5 martedì	14.00-16.30	4 novembre	fr. 210.–
Sede presso l'atelier della docente a Camorino. Massimo 6 partecipanti.					
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 e 091 864 14 39 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C. Girelli	8 giovedì	20.00-22.30	2 ottobre	fr. 205.–
Pittura ad 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 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i>				
	A. Gabrielli	8 lunedì	09.00-11.30	6 ottobre	fr. 205.–
	A. Gabrielli	8 martedì	13.30-16.00	7 ottobre	fr. 205.–
Pittura e scultura 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 ciò che si realizza.					
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 e 091 871 11 56 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	A. Monteggia	8 mercoledì	20.00-22.30	1 ottobre	fr. 225.–
Pittura espressiva Per partecipare al corso non è necessario avere conoscenze di base, bastano 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.					
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i>				
	P. Egger-Eichmann	8 giovedì	19.30-21.30	25 settembre	fr. 195.–
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	23 settembre	fr. 195.–
Pittura rustica su legno  Si dipingono la cornice di uno specchio e una piccola scatola applicando la tecnica della pittura rustica. Più fr. 25.– per il materiale. Sede presso l'atelier della docente a Camorino. Massimo 6 partecipanti.					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	C. Girelli	3 giovedì	14.00-16.00	6 novembre	fr. 135.–
Pittura su porcellana Per principianti e avanzati. Tecniche di base. Massimo 8 partecipanti.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	M. Zambelli	10 lunedì	20.00-22.00	6 ottobre	fr. 255.–
Colorazione con pennello, tamponato e oro. Sede presso l'atelier della docente a Bedano.					
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	I. Benati Mura	10 martedì	20.00-22.00	7 ottobre	fr. 230.–
Colorazione con pennino, pennello e tamponato.					
Pittura tecnica a scelta Per principianti e avanzati.					
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	E. Borradori	10 lunedì	18.00-20.00	29 settembre	fr. 205.–
Si approfondisce la pittura acrilica.					
	F. Günther-Quezada	10 mercoledì	17.15-19.15	1 ottobre	fr. 205.–
	F. Günther-Quezada	10 mercoledì	19.20-21.20	1 ottobre	fr. 205.–
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 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	J. Aszalos-Nagy	10 martedì	19.00-21.00	30 settembre	fr. 205.–
Si sviluppano varie tecniche di rappresentazione: acquerello, olio, tempera, acrilico, pastello e altre.					
Ritratto con modella/o Per principianti e avanzati. Si esplora il volto della figura umana, studiando diverse tecniche: chiaro-scuro con matita, carboncino, sanguigna, pastelli, neocolor; acquerello,...					
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	F. Günther-Quezada	10 martedì	18.20-20.20	30 settembre	fr. 240.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
BELLEZZA E CURA DI SÉ					
Acconciature pratiche d'effetto fai da te	Per persone con i capelli lunghi. Si impara dapprima a realizzare acconciature semplici ma d'effetto con le proprie mani, 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 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com				
	B. Schenk	2 martedì	19.00-22.00	7 ottobre	fr: 95.–
Lugano 2	Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com				
	B. Schenk	2 martedì	19.00-22.00	21 ottobre	fr: 95.–
Ayurveda: capelli sani e forti		I capelli sono espressione di bellezza, giovinezza e buona salute. Da secoli, donne e uomini in India usano rimedi naturali per avere una chioma folta e lucente, e tingono i capelli bianchi con speciali polveri di piante che non danneggiano il cuoio capelluto e la salute. L'Ayurveda raccomanda cibi speciali per combattere la caduta e propone formule erboristiche per disintossicare i capelli tinti chimicamente e nascondere quelli bianchi in modo completamente naturale. Le erbe e gli oli tintori, semplici nell'uso, vengono scelti in base alle caratteristiche e alle problematiche della persona.			
Arbedo-Castione	Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com				
	G. Camagni-Poletti	1 sabato	08.30-17.30	27 settembre	fr: 105.–
Ayurveda: gestire il periodo della menopausa		La medicina ayurvedica si occupa di prevenire e alleviare, su base naturale, i sintomi dovuti agli squilibri e alla diminuzione di Ojas (energia essenziale, vigore) a partire dalla seconda metà della vita quando gli ormoni riproduttivi diminuiscono. Consigli alimentari, rimedi erboristici ed esercizi psico-fisici per mantenere l'equilibrio osseo, la salute dei vasi, l'umore e la vitalità della donna.			
Faido	Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com				
	G. Camagni-Poletti	1 domenica	08.30-17.30	28 settembre	fr: 105.–
Ayurveda: per eliminare il peso superfluo	Le tossine prodotte dal cibo non metabolizzato e dagli alimenti non adatti alla propria costituzione bio-energetica sono la causa di sovrappeso che a lungo andare può danneggiare la salute. L'Ayurveda propone menu e rimedi naturali per riequilibrare il metabolismo ed arrestare la tendenza ad ingrassare. Esercizi psico-fisici per rimodellare il corpo e rinforzare la motivazione. Per le persone che hanno frequentato il corso di aprile vi sarà un follow-up con consigli personalizzati.				
Lugano 2	Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com				
	G. Camagni-Poletti	1 sabato	08.30-17.30	18 ottobre	fr: 105.–
Ayurveda: trattamenti viso ringiovanenti	Dopo un'introduzione teorica, si prepareranno antiche ricette a base di polveri, oli, erbe e fiori in accordo con la propria costituzione; si creerà e si applicheranno il proprio "Ubtan" (polveri per detergere la pelle) e la maschera; infine si praticherà un massaggio ayurvedico del viso con uno speciale olio rigenerante. Il corso è aperto a tutti coloro che desiderano prendersi cura, naturalmente, del benessere di viso e occhi. Più fr: 20.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti. Venerdì 28 novembre dalle 20.00 alle 22.00 teoria e sabato 29 novembre dalle 9.00 alle 17.30 pratica.				
Gravesano	Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com				
	L. Stranges	2 lezioni	vedi sopra	28 novembre	fr: 115.–
Creme naturali fatte in casa		In questo corso si scopre come creare unguenti, creme corpo e balsami, usando amica, calendula e altri ingredienti semplici e naturali. Più fr: 25.– per il materiale.			
Biasca 1	Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 e 091 864 14 39 — cpa.deboni@gmail.com				
	C. Ticozzi	1 martedì	20.00-22.30	4 novembre	fr: 40.–
Cura del viso e delle mani		Si impara a scegliere e a utilizzare correttamente peeling, sieri, creme, maschere secondo il tipo di pelle, l'età e la stagione, per una corretta cura del viso. Inoltre verrà dedicato spazio alla cura delle mani, dalla limatura delle unghie alla maschera, per terminare con l'applicazione dello smalto. Massimo 7 partecipanti.			
Giubiasco	Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com				
	L. Schnoz-Anastasia	1 sabato	14.00-17.00	4 ottobre	fr: 90.–
Oli essenziali e EM microrganismi effettivi per l'igiene della casa	Ricette facili, naturali, sicure e non inquinanti per le pulizie di casa. Più fr: 20.– per il materiale. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76.				
Bellinzona 1	Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com				
	G. Campana	1 martedì	19.00-21.00	21 ottobre	fr: 40.–
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	Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com				
	G. Campana	1 martedì	19.00-22.00	7 ottobre	fr: 40.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Saponi e prodotti derivati					
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 e 091 864 14 39 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C.Ticozzi	1 martedì	20.00-22.30	14 ottobre	fr. 40.–
Trucchi del trucco					
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 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	P. Taborelli	3 martedì	19.30-22.00	30 settembre	fr. 100.–
	Più fr. 15.– per il materiale.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 e 091 864 14 39 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	S. Cidali	2 sabati	14.00-17.00	11 ottobre	fr. 95.–
	Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	F. Domestici	4 lunedì	19.30-22.00	29 settembre	fr. 120.–
	Più fr. 10.– per il materiale.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	F. Domestici	4 lunedì	19.30-22.00	3 novembre	fr. 120.–
	Più fr. 10.– per il materiale.				
Trucco e acconciature: "ti sistema per le feste"					
 Corso rivolto a partecipanti con capelli medio-lunghi. Durante il corso vengono proposti due tipi di trucco e due differenti acconciature adatti per le feste di Natale con i parenti e per il Capodanno con gli amici. Le partecipanti proveranno a riprodurre il trucco e le acconciature proposte immediatamente durante l'incontro.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	F. Domestici e B. Schenk	2 mercoledì	19.00-22.00	10 dicembre	fr. 125.–
Trucco e acconciature: gli intriganti anni '20					
 Corso rivolto a partecipanti con capelli medio-lunghi. Verranno insegnati un trucco e un'acconciatura ispirati agli intriganti anni '20: un fascino retrò portato ai giorni nostri. Le partecipanti sperimenteranno immediatamente su loro stesse le indicazioni appena ricevute.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	F. Domestici e B. Schenk	1 martedì	19.00-22.00	11 novembre	fr. 70.–
Trucco e acconciature: i sofisticati anni '40					
 Corso rivolto a partecipanti con capelli medio-lunghi. Verranno insegnati un trucco e un'acconciatura ispirati agli intriganti anni '40: eleganti e sofisticati. Le partecipanti sperimenteranno immediatamente su loro stesse le indicazioni appena ricevute.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	F. Domestici e B. Schenk	1 martedì	19.00-22.00	18 novembre	fr. 70.–
Trucco e acconciature: i rivoluzionari anni '60					
 Corso rivolto a partecipanti con capelli medio-lunghi. Verranno insegnati un trucco e un'acconciatura ispirati agli anni '60: epoca di cambiamento e innovazione. Le partecipanti sperimenteranno immediatamente su loro stesse le indicazioni appena ricevute.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	F. Domestici e B. Schenk	1 martedì	19.00-22.00	25 novembre	fr. 70.–
CASA, FIORI E GIARDINO					
Bonsai					
Si impara a creare dei bonsai con la tecnica giapponese della coltivazione. Il corso permette di ottenere e mantenere alcune piante. Sede presso l'atelier del docente. Massimo 7 partecipanti.					
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i>				
	J. Jaccard	4 giovedì	20.00-22.30	2 ottobre	fr. 155.–
Composizioni con piante autunnali: per l'esterno					
 Si crea una scala con dei rami che verrà decorata con vasi di vetro riciclati, decorazioni autunnali e un lumino. Sede presso l'atelier della docente a Vezia. Più circa fr. 30.– per il materiale.					
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	A. Grano e C. Schenk	1 lunedì	19.30-21.30	6 ottobre	fr. 45.–
Composizioni floreali: arrangiamento autunnale					
					
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 e 091 864 14 39 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	A. Grano e C. Schenk	1 giovedì	19.30-21.30	16 ottobre	fr. 45.–
	Si realizza una composizione dentro una zucca con fiori recisi, colori e decorazioni autunnali. Più circa fr. 35.– per il materiale.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	M. Negretti	1 martedì	19.30-22.30	4 novembre	fr. 40.– Si realizza una composizione autunnale con fiori, frutta e materiali naturali. Più fr. 20.– per il materiale.
Composizioni floreali: arrangiamento natalizio		Si realizza, posato su un'alzatina e completato da una candela, un arrangiamento per la tavola natalizia stile "nature", con fiori recisi, sulle tonalità del bianco e del verde. 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 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	A. Grano e C. Schenk	1 lunedì	19.30-21.30	15 dicembre	fr. 45.–
Composizioni: cornice con piantine e decorazioni natalizie		Si realizza una cornice di legno sbiancata con scatola di latta riciclata e fissata su un pannello di legno. Può essere trasformata in un calendario dell'avvento. 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 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	A. Grano e C. Schenk	1 lunedì	19.30-22.00	17 novembre	fr. 60.–
Conservazione di frutta e verdura		Corso teorico. Cosa e in che modo si possono conservare i prodotti ortofrutticoli dell'orto? Classificazione delle verdure e della frutta e i vari sistemi di conservazione.			
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	D. Bernasconi	1 martedì	19.30-22.00	18 novembre	fr. 40.–
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. Più fr. 10.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E. Zocatelli Hashimoto	3 mercoledì	20.00-22.00	15 ottobre	fr. 90.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	E. Zocatelli Hashimoto	3 lunedì	20.00-22.00	13 ottobre	fr. 90.–
Giardino: lavori autunnali	Si effettuano diverse attività pratiche per preparare il proprio giardino alla stagione fredda. Sede a Banco presso l'ex segheria.				
Pura	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com</i>				
	A. Paratore	1 sabato	09.00-12.00	8 novembre	fr. 40.–
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 7 novembre dalle 20.00 alle 22.00 teoria a Castione e sabato 8, 15 e 22 novembre dalle 09.00 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 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	E. Verdi	4 lezioni	vedi sopra	7 novembre	fr. 205.–
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 individuale e per il materiale di consumo a disposizione di ogni corsista. Venerdì 5 settembre dalle 20.00 alle 22.00 teoria a Castione e sabato 6, 13 e 20 settembre 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 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	E. Verdi	4 lezioni	vedi sopra	5 settembre	fr. 205.–
Muri in sasso 2	È auspicabile avere 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 3 ottobre dalle 20.00 alle 22.00 teoria a Castione e sabato 4, 11 e 18 ottobre dalle 09.00 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 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	E. Verdi	4 lezioni	vedi sopra	3 ottobre	fr. 205.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Potatura	Potatura di alberi da frutta, arbusti, vite, piante da fiore (rose, ortensie, ...)				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	C. Buletti	4 mercoledì	vedi sotto	26 novembre	fr: 115.-
	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@gmail.com</i>				
	C. Buletti	2 lezioni	vedi sotto	22 novembre	fr: 105.-
	Sabato 22 novembre dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 17.00 pratica, lunedì 24 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 Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	A. Sassella	2 lezioni	vedi sotto	28 novembre	fr: 115.-
	Venerdì 28 novembre dalle 19.30 alle 22.00 teoria e sabato 29 novembre dalle 8.30 alle 16.30 pratica a Camignolo ed Origlio.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 (ore serali) — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	M. Regazzi	2 lezioni	vedi sotto	15 gennaio	fr: 115.-
	Giovedì 15 gennaio dalle 19.30 alle 22.00 teoria e sabato 17 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.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 (ore serali) — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	S. Schäublin	2 sabati	08.00-16.30	27 settembre	fr: 190.-
CUCITO CREATIVO					
Alci natalizie		Si eseguono delle simpatiche alci cucite interamente a mano. Più circa fr: 15.- 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	22 novembre	fr: 40.-
Babbo "elfo"	 	Si realizza un simpatico babbo (h 80 cm) in stoffa e tessuto feltro. Più circa fr: 40.- per il materiale. Lezioni quindicinali: 4 e 18 ottobre.			
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	M. Zampini	2 sabati	08.30-12.30	4 ottobre	fr: 105.-
Babbo Natale	 	Si realizza un pannello da appendere con Babbo Natale cucito e rifinito a mano nei minimi dettagli. Sede presso l'atelier della docente a Chiasso. Più circa fr: 40.- per il materiale. Massimo 8 partecipanti.			
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	L. Galante	1 sabato	09.00-15.00	8 novembre	fr: 75.-
Boccia o punta per albero di Natale	 	Si realizzano, in tessuto di feltro, una boccia o una punta per decorare l'albero che emanano... profumo di Natale (scelta da effettuare al momento dell'iscrizione). 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	8 novembre	fr: 60.-
Casa dei gufi	Si realizza una decorazione con tre gufi in pannolenci e decorata a mano, da appendere. Più fr: 25.- per il materiale.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	M. Zampini	2 lunedì	19.00-22.00	6 ottobre	fr: 85.-
Pannello "Buon Natale"	 	Si realizza un pannello da appendere (80 x 50 cm), in tessuto feltro e iuta, con la scritta "Buon Natale" formata dai personaggi del presepe. Più circa fr: 25.- per il materiale. Lezioni quindicinali: 4 e 18 ottobre.			
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	M. Zampini	2 sabati	14.00-17.00	4 ottobre	fr: 85.-
Renna o gatto	 	Si realizzano, in tessuto di feltro e altro materiale, due graziose renne per decorare la tavola di Natale o un simpatico gatto che si veste per ogni occasione (scelta da effettuare al momento dell'iscrizione). Più circa fr: 15.- 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 novembre	fr: 60.-

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Strega "Alchemilla"	 È indispensabile avere nozioni di cucito. Si realizza una graziosa strega in stoffa (h 85 cm circa), da posare seduta e rifinita a mano nei minimi dettagli. Sede presso l'atelier della docente a Chiasso. Più circa fr. 50.- per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	L. Galante	1 sabato	09.00-17.00	18 ottobre	fr. 90.-
FOTOGRAFIA					
Compatta digitale	Come strutturare ed utilizzare al meglio la vostra macchina fotografica compatta digitale. Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	S. Kaloupakis	4 mercoledì	20.00-22.00	5 novembre	fr. 120.-
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 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	M. Baroni	8 lezioni	vedi sotto	23 settembre	fr. 175.-
	Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr. 10.- per il materiale. Martedì 23 settembre, 7, 21 ottobre e 11 novembre dalle 20.00 alle 22.00. Sabato 27 settembre e 25 ottobre dalle 9.30 alle 11.30. Sabato 11 ottobre e 15 novembre dalle 13.30 alle 15.30.				
	M. Baroni	8 lezioni	vedi sotto	24 settembre	fr. 175.-
	Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr. 10.- per il materiale. Mercoledì 24 settembre, 8, 22 ottobre e 12 novembre dalle 20.00 alle 22.00. Sabato 27 settembre e 25 ottobre dalle 13.30 alle 15.30. Sabato 11 ottobre e 15 novembre dalle 9.30 alle 11.30.				
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i>				
	G. Corti	7 lezioni	vedi sotto	24 settembre	fr. 150.-
	Mercoledì 24 settembre, 1, 8, 15 e 22 ottobre dalle 20.00 alle 22.00. Sabato 11 e 18 ottobre dalle 9.00 alle 11.00.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	D. Noël	5 lezioni	vedi sotto	30 settembre	fr. 120.-
	4 martedì dalle 19.00 alle 21.00 e 1 sabato dalle 14.00 alle 16.00.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	M. Manzolini	10 lezioni	vedi sotto	29 settembre	fr. 205.-
	9 lunedì dalle 20.00 alle 22.00 e 1 sabato (2 ore).				
	M. Manzolini	10 lezioni	vedi sotto	30 settembre	fr. 205.-
	9 martedì dalle 09.00 alle 11.00 e un'uscita notturna (2 ore).				
	M. Manzolini	10 lezioni	vedi sotto	30 settembre	fr. 205.-
	9 martedì dalle 18.00 alle 20.00 e 1 sabato (2 ore)				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	VV. Ghidini	8 lezioni	vedi sotto	9 ottobre	fr. 175.-
	5 giovedì dalle 20.00 alle 22.00, un'uscita notturna e 2 di sabato in giornata (2 ore).				
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 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	M. Baroni	6 lezioni	vedi sotto	30 settembre	fr. 140.-
	Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr. 10.- per il materiale. Martedì 30 settembre, 14 ottobre e 4 novembre dalle 20.00 alle 22.00. Sabato 4 ottobre e 8 novembre dalle 9.30 alle 11.30. Sabato 18 ottobre dalle 13.30 alle 15.30.				
	M. Baroni	6 lezioni	vedi sotto	1 ottobre	fr. 140.-
	Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr. 10.- per il materiale. Mercoledì 1°, 15 ottobre e 5 novembre dalle 20.00 alle 22.00. Sabato 4 ottobre e 8 novembre 13.30 alle 15.00. Sabato 18 ottobre dalle 9.30 alle 11.30.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	D. Noël	5 sabati	10.00-12.00	4 ottobre	fr. 120.-
	Riprese fotografiche in situazioni reali: paesaggi, persone, reportage, fotografie con il flash,...				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	M. Manzolini	8 lezioni	vedi sotto	29 settembre	fr. 175.-
	6 lunedì dalle 18.00 alle 20.00 e 2 sabati (2 ore)				
	M. Manzolini	8 lunedì	09.00-11.00	29 settembre	fr. 175.-
	M. Manzolini	8 lezioni	vedi sotto	30 settembre	fr. 175.-
	6 martedì dalle 20.00 alle 22.00 e 2 sabati (2 ore).				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	W. Ghidini	8 lezioni	vedi sotto	7 ottobre	fr: 175.–
	5 martedì dalle 20.00 alle 22.00, un'uscita notturna (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. Gestione di luci e colori mescolati.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	D. Noël	3 martedì	21.30-23.30	7 ottobre	fr: 90.–
Fotografia reportage	È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o conoscere le tecniche di base. Il corso fornisce alcuni elementi per raggiungere la conoscenza e il controllo tecnico degli apparecchi fotografici, con lo scopo di entrare nel mondo della fotografia di reportage e/o sociale, nelle sue svariate forme di interpretazione, dalla progettazione alla realizzazione di un progetto. Sede presso il laboratorio del docente a Bellinzona.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	A. Zirpoli	5 giovedì	20.00-22.00	16 ottobre	fr: 120.–
Fotografia ritratto	È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o conoscere le tecniche di base. Ci si avvicina al ritratto, usando la macchina fotografica digitale Reflex.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	M. Baroni	3 lezioni	vedi sotto	18 novembre	fr: 100.–
	Una lezione teorica, una con modella e durante l'ultima discussione del lavoro svolto. Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Martedì 18 e 25 novembre dalle 20.00 alle 22.00, sabato 29 novembre dalle 9.30 alle 11.30.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	D. Noël	2 giovedì	19.00-22.00	2 ottobre	fr: 85.–
	Uso dei flash in diversi modi.				
Fotografia: sviluppo e stampa	Corso intensivo. Per principianti. Sviluppo della pellicola in bianco e nero e stampa su carta fotografica. Più fr. 40.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti. Lezioni 13, 14 e 15 gennaio.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	M. Manzolini	3 lezioni	19.00-22.00	13 gennaio	fr: 165.–
Fotomania	È necessario avere delle buone conoscenze tecniche di base. Incontri quindicinali per approfondire, sviluppare e discutere temi fotografici. Il corso prevede lezioni di teoria e di pratica.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	M. Manzolini	5 giovedì	18.00-20.00	2 ottobre	fr: 120.–
Macro fotografia	È necessario aver partecipato al corso Fotografia 1 o conoscere le tecniche di base. Si impara a utilizzare il tasto macro riprendendo particolari, piccoli oggetti, fiori, animaletti,...				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	D. Noël	2 martedì	19.00-21.00	4 novembre	fr: 65.–
GIOIELLI					
Bracciali di tendenza	Utilizzando catene, fettuccia e altri materiali, si realizzano dei graziosi braccialetti. Più circa fr. 10.– per il materiale.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 e 091 864 14 39 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	M. Garieri	1 sabato	14.00-17.00	15 novembre	fr: 40.–
Collane con pasta fimo	Si apprende la tecnica, la cottura e l'assemblaggio per la creazione di collane in pasta di fimo. Più fr. 60.– per il materiale.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	M. Pedroni	1 sabato	09.00-16.00	22 novembre	fr: 75.–
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 e 091 864 14 39 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	11 ottobre	fr: 75.–
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	22 novembre	fr: 75.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	4 ottobre	fr. 75.–
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	18 ottobre	fr. 75.–
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	8 novembre	fr. 75.–

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.besomi@gmail.com</i>				
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	29 novembre	fr. 75.–

Collane, bracciali e orecchini: al mare

Iscrizioni entro il 30 agosto 2014. Il corso si svolge a Sestri Levante (Liguria). 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 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 costo del pernottamento in albergo (scelta tra due strutture, maggiori dettagli al momento dell'iscrizione) con trattamento mezza pensione. Il costo della trasferta ed eventuali acconti per l'albergo verranno incassati durante un incontro informativo fissato per il 10 settembre. Il corso si svolge da venerdì 19 settembre (partenza alle ore 8.00) a domenica 21 settembre.

Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	F. Gianoni	3 giorni	8 ore lezione	19 settembre	fr. 135.–

Gioielli con paste modellabili

Si impara a realizzare gioielli unici e alla moda con una nuova pasta modellabile professionale e unica nel suo genere, grazie a tecniche di modellaggio semplici e veloci ma dall'effetto sorprendente. Sede presso l'atelier della docente a Balerna.

Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	K. Priolo	1 sabato	09.00-12.30	11 ottobre	fr. 65.–
	Livello 1. Per principianti e avanzati. Si apprendono diverse tecniche come marmorizzazione, spirale, lava technic, texture, shabby chic, pandora art, ecc. Più fr. 22.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
	K. Priolo	1 sabato	09.00-12.30	8 novembre	fr. 80.–
	Livello 2. Per avanzati o per chi ha già partecipato al livello 1. Si apprendono diverse tecniche come easy canes, craquelé su pasta, imitazione pietre preziose, applicazione delle canes/murrine su perle, piastre o cabochon di pasta. Più fr. 22.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				

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.besomi@gmail.com</i>				
	P. Catti Pura	1 sabato	08.30-17.30	18 ottobre	fr. 145.–

LAVORI IN LEGNO**Lavori di cestaio**

Non è necessario avere particolari conoscenze. Introduzione all'arte e alla tecnica di lavorazione del cestaio. Massimo 8 partecipanti.

Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	D. Trovanelli	5 sabati	14.00-18.00	11 ottobre	fr. 230.–
	Preparazione del telaio in castagno, delle listerelle di nocciolo, tecniche di intreccio e di costruzione per la realizzazione di un cesto. Più fr. 50.– per il materiale e gli attrezzi.				

Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	E. Crivelli	8 martedì	20.00-22.00	7 ottobre	fr. 195.–
	Preparazione del telaio in castagno, delle listerelle di nocciolo, tecniche di intreccio e di costruzione per la realizzazione di un cesto.				

Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	D. Trovanelli	2 sabati	13.30-17.30	17 gennaio	fr. 120.–
	Si impara a preparare le listerelle di nocciolo e si creano nuove forme di cesti.				

Legno: intaglio

Per principianti e avanzati. Progettazione e disegno dei motivi.

Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	G. Zibetti	8 giovedì	19.30-22.00	13 novembre	fr. 205.–
	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 13, 20 e 27 novembre, 4 dicembre, 8, 15 e 22 e 29 gennaio.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	A. Rossetti	10 giovedì	20.00-22.00	9 ottobre	fr. 205.– Realizzazione di un lavoro di intaglio su una lastra di legno.
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	C. Piazza	8 martedì	19.00-21.00	7 ottobre	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. Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	M. Bachofen	6 martedì	20.00-22.00	7 ottobre	fr. 210.–
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 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	G. Zibetti	8 martedì	17.30-20.00	16 settembre	fr. 305.– 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	7 ottobre	fr. 230.–
	C. Tognola	8 giovedì	20.00-22.30	9 ottobre	fr. 230.– Massimo 8 partecipanti.
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	N. Righini	8 lunedì	09.00-11.30	29 settembre	fr. 230.–
	N. Righini	8 lunedì	14.00-16.30	29 settembre	fr. 230.–
	N. Righini	8 lunedì	19.30-22.00	29 settembre	fr. 230.–
	N. Righini	8 mercoledì	19.30-22.00	1 ottobre	fr. 230.– Sede presso il laboratorio del docente a Breganzona. Massimo 8 partecipanti.
Restauro di mobili Shabby Chic		Ripristino della funzionalità, pulizia, tinteggiatura e lucidatura di un mobile (sgabello, sedia, comodino, cofanetto, ...) con la tecnica dello Shabby Chic. Questo metodo permette di riutilizzare in modo nuovo e con poca spesa vecchi mobili, in uno stile romantico in cui i colori pastello sono protagonisti. Costo del materiale a partire da fr. 70.– a dipendenza del mobile restaurato. Sede presso il laboratorio del docente a Breganzona. Massimo 8 partecipanti.			
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	N. Righini	8 giovedì	19.30-22.00	2 ottobre	fr. 230.–
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 e 091 864 14 39 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	N. Bulloni	2 sabati	13.30-17.30	8 novembre	fr. 130.–
SARTORIA					
Costumi di carnevale	Si confeziona un costume di carnevale a scelta. I partecipanti si procurano il cartamodello, il tessuto e tutti i materiali necessari. Massimo 8 partecipanti.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	L. Palli-Dadò	2 sabati	09.00-12.00	10 gennaio	fr. 95.–
Sartoria	Per principianti e avanzati. Riparazioni, modifiche o confezione di capi a scelta. Non è indispensabile disporre della macchina per cucire tranne per il corso a Cevio. Massimo 8 partecipanti.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i>				
	L. Palli-Dadò	5 lunedì	20.00-22.00	13 ottobre	fr. 135.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	P. Rigolli-Pellencini	5 giovedì	20.00-22.00	2 ottobre	fr. 135.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	L. Palli-Dadò	5 mercoledì	20.00-22.00	22 ottobre	fr. 135.–
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 e 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	M. Ferrari-Gerosa	5 mercoledì	20.00-22.00	24 settembre	fr. 135.–
	C. Lager	5 martedì	20.00-22.00	14 ottobre	fr. 135.–
	M. Ferrari-Gerosa	5 mercoledì	20.00-22.00	5 novembre	fr. 135.–
	M. Ferrari-Gerosa	5 mercoledì	20.00-22.00	10 dicembre	fr. 135.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
TESSILI, MAGLIA E RICAMI					
Borsa pieghevole per la spesa	 Per principianti e avanzati. Si confeziona, con materiale leggero ma molto resistente, una pratica e capiente borsa per la spesa da mettere in tasca o nella borsetta. Un'occasione anche per apprendere alcune tecniche di sartoria di base come inserire una cerniera, ... Più fr: 30.- per il materiale.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	P.Ferretti-Induni	2 martedì	20.00-22.00	4 novembre	fr: 65.-
Calze di lana fatte a mano	Si impara a realizzare un paio di calze di lana mettendo l'accento sul tallone e sulla punta.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 e 091 864 14 39 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C. Banfi	3 sabati	14.00-16.00	8 novembre	fr: 115.-
	Massimo 7 partecipanti.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	F. Pesolillo	3 sabati	09.00-11.00	8 novembre	fr: 115.-
	Massimo 7 partecipanti.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	J. Zanotta	3 martedì	20.00-22.00	7 ottobre	fr: 90.-
	Sede presso l'atelier della docente a Chiasso.				
Feltro: gnomi lui o lei	 Si realizza un(') allegro(a) gnometto(a) (h circa 20 cm) con la tecnica dell'infeltrimento della lana (tecnica bagnata). Più circa fr: 25.- per il materiale.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	M. Zampini	1 sabato	08.30-18.00	27 settembre	fr: 105.-
Feltro: pantofole o angeli	 Si realizzano degli angeli con la tecnica dell'infeltrimento della lana (tecnica bagnata o asciutta) oppure un paio di pantofole in tessuto feltro con decorazioni applicate (scelta da effettuare al momento dell'iscrizione). Costo del materiale da fr: 10.- a fr: 20.- a dipendenza della creazione scelta.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	M. Zampini	1 sabato	08.30-16.00	15 novembre	fr: 75.-
Macramè: accessori e monili	 Per avanzati e principianti con una discreta preparazione di base. Con la tecnica del macramè si realizzano oggetti accurati e raffinati come ad esempio borse, cinture, abat-jour, centrini,.... Introduzione per creare semplici monili. 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 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	D. Realini	3 sabati	14.00-16.30	15 novembre	fr: 100.-
Macramè: arte antica, hobby moderno	Per principianti. Prezioso e raffinato, il macramè torna a proporsi. Si impara la tecnica con i nodi fondamentali e le loro variazioni, per la realizzazione di oggetti decorativi. 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 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	D. Realini	1 sabato	13.30-17.00	8 novembre	fr: 55.-
Maglia con il metodo patchwork o B.S.J. di Zimmerman	Per principianti e avanzati. Si apprende la lavorazione patchwork o si confeziona un giacchetto a punto legaccio con la tecnica Zimmerman (con aumenti e diminuzioni senza bisogno di cuciture). Lezioni quindicinali: venerdì 26 settembre, 10, 24 ottobre e 7 novembre.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	C. Banfi	4 venerdì	19.00-21.30	26 settembre	fr: 120.-
Maglia l'ABC	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!				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	P. Rigolli-Pellencini	5 giovedì	20.00-22.00	13 novembre	fr: 120.-
Maglia per debuttanti	 Corso indirizzato a chi, per la prima volta, vuole avvicinarsi a questo mondo. Partendo dalle tecniche di base si esploreranno i nuovi confini dell'infeltritura a maglia: questo permetterà di creare semplici capi d'abbigliamento e decorazioni per la casa.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	I. Quadranti	5 mercoledì	20.00-22.30	15 ottobre	fr: 140.-

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Natività nella grotta	 Per principianti e avanzati. Si riproducono i personaggi principali del presepe (h statue circa 20 cm) 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. 25.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i> K. Priolo	2 sabati	09.00-11.30	22 novembre	fr. 115.–
Patchwork: borsa	 Per principianti e avanzati. Si realizza una borsa in lino o cotone con la tecnica cucito e appliqué. Costo del materiale a partire da fr. 30.– a dipendenza del materiale scelto. Massimo 6 partecipanti. Lezioni quindicinali: 1° e 15 ottobre.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i> B. Mandioni-Leuenberger	2 mercoledì	14.00-17.00	1 ottobre	fr. 125.–
Peduli	Si realizzano peduli in stoffa. Più fr. 25.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i> J. Gamboni-Friedli	5 mercoledì	19.00-21.00	8 ottobre	fr. 155.–
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 termico e idroregolatore. Costo del materiale da fr. 160.– a fr. 185.– a dipendenza della grandezza del piumone. Massimo 8 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i> I. Orlandi-Roth	1 sabato	09.00-18.00	25 ottobre	fr. 110.–
Quadro in lana cardata	 Per principianti e avanzati. Con un metodo semplicissimo ma di grande effetto si realizza un quadro (35 x 45 cm), distendendo la lana su un panno senza bisogno di infeltrire con ago o acqua. Si riproduce un momento della Natività oppure angeli celesti. Ottima idea regalo per le feste natalizie. Sede presso l'atelier della docente a Balerna. Più fr. 17.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i> K. Priolo	1 sabato	09.00-12.00	15 novembre	fr. 65.–
Tappeto con stracci	È necessario conoscere la lavorazione all'uncinetto a punto basso. Si realizza un tappeto di piccole dimensioni, ritagliando strisce di stoffa e lavorando all'uncinetto con due tecniche. Più fr. 12.– per il materiale.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> A. Tomaino	2 sabati	09.00-12.00	22 novembre	fr. 85.–
Tappeto kilim	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 Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> C. Von Krannichfeldt	5 mercoledì	19.30-22.00	8 ottobre	fr. 155.–
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 — cpa.sguoto@gmail.com</i> R. Pura	8 giovedì	19.45-22.15	16 ottobre	fr. 230.–
Uncinetto creativo... e maglia	Per principianti e avanzati. Si apprendono le tecniche dell'uncinetto e della maglia (forcella, tunisi, ...) per creare con fantasia abbigliamento e decorazioni per la casa. Massimo 8 partecipanti. Lezioni quindicinali: 11 ottobre, 8, 22 novembre e 6 dicembre.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 e 091 864 14 39 — cpa.deboni@gmail.com</i> C. Banfi	4 sabati	09.00-11.30	11 ottobre	fr. 135.–
PROPOSTE VARIE					
Biglietti augurali	 Si realizzano biglietti d'auguri originali.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i> G. Trisconi	1 sabato	14.00-17.00	8 novembre	fr. 45.–
Tesserete	 <i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i> J. Aszalos-Nagy	2 giovedì	19.00-21.00	6 novembre	fr. 65.–
Candele	Si realizzano candele: galleggianti, a immersione con decorazioni a taglierino, lanterne o ciotole, con stampi, marmorizzate, con cera d'api. Costo del materiale da fr. 20.– a 40.– a dipendenza di ciò chesi realizza.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i> R. Gerber	4 martedì	20.00-22.30	4 novembre	fr. 120.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Déoupage: confezione regalo	Si decora una scatola di legno (35 x 21 x 13 cm) con la tecnica del découpage con magnifiche carte o tovaglioli, adatta per riporre oggetti personali o bottiglie di vino. 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	09.30-17.00	18 ottobre	fr. 85.–
Déoupage: quadro skyline su New York	NUOVO Su una tela (25 x 70 cm) si realizza una veduta della città di New York in carta da découpage bianca e nera, integrando diverse nuove paste (cracklé, Angel grigio metallizzato argento, Glitter Glue, luce bianca perlata, ...). Facile da realizzare ma di sicuro effetto. Sede presso l'atelier della docente a Carasso. Più circa fr. 40.– per il materiale. 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	10.00-17.00	11 ottobre	fr. 85.–
Déoupage: tavolino o sedia in legno	NUOVO Si rinnova e si trasforma, con la tecnica del découpage, una sedia o un piccolo tavolino in un personale pezzo di design, applicando la carta da découpage o il tovagliolo in carta di riso. Per gli effetti decorativi si utilizzano i colori acrilici e dello stencil. Sede presso l'atelier della docente a Carasso. Più circa fr. 40.– per il materiale (sedia o tavolino esclusi). 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	10.00-17.00	18 ottobre	fr. 85.–
Dive del cinema in versione chic	NUOVO Un quadro con uno stile moderno-contemporaneo e stravagante! Partendo da una fotografia di vip famosi anni '60 si riprendono diversi particolari del soggetto con applicazioni di swarosky, stencil, pizzi, perle, ... Si imparano tecniche semplici di bricolage (stencil, découpage, ...). Risultato: una semplice fotografia completamente rivoluzionata in 3D. Chi lo desidera può sostituire il soggetto con una fotografia a sua scelta. Sede presso l'atelier della docente a Balerna. Più fr. 25.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i> K. Priolo	1 sabato	09.00-12.00	18 ottobre	fr. 60.–
Furoshiki: mille idee da un foulard	NUOVO Si imparano le principali piegature e legature del Furoshiki: arte giapponese di sapere piegare e annodare foulard di forma quadrata o un semplice telo di stoffa per imballare, trasportare e creare decorazioni in pochi minuti. Si rivela un'ottima alternativa ecologica per confezionare originali pacchi dono.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 e 091 864 14 39 — cpa.deboni@gmail.com</i> A. Schwender	1 sabato	14.00-17.00	8 novembre	fr. 40.–
Restauro conservativo di libri	Osservazione del volume ed analisi dei danni. Basi teoriche di conservazione e teoria del restauro. Pianificazione e svolgimento del restauro conservativo. Eventuale integrazione cromatica del restauro. Massimo 7 partecipanti. Le lezioni si svolgeranno giovedì 9 e venerdì 10 ottobre dalle 19.30 alle 22.00 e sabato 11 ottobre dalle 09.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 16.00. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i> C. Audibussio Canonica	3 lezioni	vedi sopra	9 ottobre	fr. 160.–
Tutti pazzi per la plastilina	NUOVO Questo corso, aperto a tutti e in particolare modo a genitori, nonni, educatori o docenti, insegna a fabbricare la plastilina ecologica e economica. Inoltre la docente fornirà spunti per attività complementari, da proporre ai bambini per passare momenti indimenticabili. Sede a Balerna. Più circa fr. 10.– per il materiale.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i> A. Brill	1 martedì	8.45-11.45	7 ottobre	fr. 45.–
Vimini 1	Per principianti e avanzati. Si realizzano, con facili procedimenti, cestini fantasia utili e in diverse forme, fondo in legno o vimini, con perle colorate e rafia. 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 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> D. Realini	2 sabati	14.00-16.30	27 settembre	fr. 75.–
Vimini 2	Per avanzati. Si realizzano cestini e oggetti in vimini. La base di forma rotonda o ovale viene intrecciata con vimini. Lavorazione bordatura di piastrelle. 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 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> D. Realini	2 sabati	14.00-16.30	11 ottobre	fr. 75.–



Enogastronomia

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ENOLOGIA E ALTRE BEVANDE					
Birre artigianali: degustazione 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 birrifico 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 birrifico.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	R. Storni	5	giovedì	19.30-22.00	2 ottobre fr. 140.-
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	R. Storni	5	martedì	19.30-22.00	30 settembre fr. 140.-
Birre artigianali: degustazione 3	NUOVO Si approfondisce il mondo della birra. Tecnica e scheda di degustazione (esame visivo, olfattivo, gustativo, giudizio critico), la produzione, gli stili birrai e gli abbinamenti ai cibi. Ogni serata prevede la degustazione guidata di 5 birre e la compilazione delle schede tecniche. Sono richiesti fr. 120.- supplementari per le birre e gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	R. Storni	5	martedì	19.30-22.00	11 novembre fr. 140.-
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 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	E. Mozzini	2	lunedì	20.00-22.00	17 novembre fr. 60.-
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	E. Mozzini	2	giovedì	20.30-22.30	20 novembre fr. 60.-
Cocktails	NUOVO Preparazione e degustazione di sfiziosi cocktails alcolici e analcolici. Sono richiesti fr. 30.- supplementari per i superalcolici. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	R. Gerosa	1	venerdì	19.30-22.30	26 settembre fr. 50.-
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	R. Gerosa	1	venerdì	19.30-22.30	7 novembre fr. 50.-
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	R. Gerosa	1	giovedì	19.30-22.30	16 ottobre fr. 50.-
Conoscenza dei vini 1	Sono richiesti circa fr. 120.- supplementari per i vini.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	E. Mozzini	5	martedì	20.00-22.30	30 settembre fr. 140.-
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	G. Buloncelli	5	lunedì	20.00-22.30	6 ottobre fr. 140.-
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	G. Fontana	4	giovedì	20.00-22.30	2 ottobre fr. 125.-
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Angioletti	5	lezioni	19.30-22.30	29 settembre fr. 160.-
	4 lunedì e giovedì 23 ottobre. Sono richiesti fr. 75.- supplementari per la cena.				
	E. Mozzini	5	mercoledì	20.00-22.30	1 ottobre fr. 140.-
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	E. Mozzini	5	martedì	20.00-22.30	11 novembre fr. 140.-
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Angioletti	5	lezioni	19.30-22.30	3 novembre fr. 160.-
	Lunedì 3, 10 e 17 novembre, martedì 4 novembre e giovedì 20 novembre. Sono richiesti fr. 75.- supplementari per la cena.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Conoscenza dei vini 2					
Sono richiesti circa fr. 130.– supplementari per i vini.					
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	E. Mozzini	4	mercoledì	20.00-22.30	12 novembre fr. 120.–
Conoscere la grappa					
 Addentriamoci nel mondo del distillato d'uva o di vinaccia e scopriamo insieme le sue caratteristiche, dalla classificazione ai vari tipi di grappa. Sono richiesti fr. 40.– supplementari per la grappa.					
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	G. Fontana	1	lunedì	20.00-23.00	20 ottobre fr. 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	G. Fontana	1	mercoledì	19.30-22.30	8 ottobre fr. 50.–
L'universo dei rhum					
 Quello dei rhum è sicuramente un universo affascinante ed inimitabile. Durante il corso vengono spiegate le origini, le varie fasi di fabbricazione ed è prevista la degustazione di diversi tipi. Sono richiesti fr. 60.– supplementari per i rhum.					
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	G. Fontana	2	giovedì	20.00-22.00	6 novembre fr. 55.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	G. Fontana	2	lunedì	20.00-22.00	6 ottobre fr. 55.–
GASTRONOMIA					
Arrosti di carne e pesce					
 Coniglio, pollo, pescatrice e filetto di maiale... i vostri nuovi arrostiti, a cottura veloce e diversa dal solito forno. Più fr. 25.– per gli alimenti.					
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1	lunedì	19.00-22.30	24 novembre fr. 50.–
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1	mercoledì	19.00-22.30	22 ottobre fr. 50.–
Autunno in cucina					
Funghi, zucca e castagne sono gli alimenti autunnali che possiamo portare in tavola per creare gustose ricette. Più fr. 25.– per gli alimenti.					
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1	lunedì	19.00-22.30	13 ottobre fr. 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1	martedì	19.00-22.30	18 novembre fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1	mercoledì	19.00-22.30	19 novembre fr. 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	D. Asietti	1	sabato	10.00-13.30	4 ottobre fr. 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1	lunedì	19.00-22.30	6 ottobre 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 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	L. Merlo	1	martedì	19.00-22.30	7 ottobre fr. 50.–
Carote: dall'antipasto al dessert					
 Menu con la carota che fa da regina: dall'antipasto al dessert con abbinamento ai vini. Più fr. 45.– per gli alimenti e i vini.					
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	M. Albertoni e G. Esposito	1	martedì	18.30-22.00	7 ottobre fr. 70.–
C'era una volta...					
 Rivalutiamo alcuni piatti della cucina popolare, dall'osso buco allo stinco di maiale, al giretto di vitello... con i loro contorni tipici e gustosi. Più fr. 25.– 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>				
	F. Lazzarotto	1	venerdì	18.00-22.00	3 ottobre fr. 50.–
	F. Lazzarotto	1	venerdì	18.00-22.00	17 ottobre fr. 50.–
Cheescakes					
 Si preparano cheescakes dolci e salati. Più fr. 20.– 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	19 novembre fr. 70.–
Cinghiale					
 Conoscenza delle parti della carne. Diverse gustose ricette su come cucinare il cinghiale. Menu completo. Più fr. 25.– per gli alimenti.					
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i>				
	K. Rüeegger Tulipani	1	martedì	19.30-23.00	4 novembre fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cioccolatini 2	È necessario aver frequentato il primo corso. Durante le serate sono previsti degli spuntini preparati in precedenza dal docente. Sede presso il laboratorio del docente ad Airolo. Mercoledì 15 e giovedì 16 ottobre. Più fr: 40.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i> B. Buletti				
		2 lezioni	19.00-22.30	15 ottobre	fr: 95.–
Confetture e marmellate	A chi non piacerebbe mangiare le proprie creazioni? Chi non vorrebbe regalare veri e propri manicaretti realizzati con le proprie mani? Si preparano marmellate e confetture con diverse combinazioni di gusti. Corso semplice, divertente e molto conveniente! Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i> F. Pesenti				
		1 venerdì	18.30-22.00	14 novembre	fr: 50.–
Creme, minestre e zuppe	Esistono tante minestre, creme e zuppe, ma diversi non ne sono entusiasti, eppure fanno bene, riscaldano ma non tutti le sanno apprezzare. Corso che insegna a districarsi nelle molteplici e affascinanti creazioni anche con poca spesa. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i> F. Pesenti				
		1 venerdì	19.00-22.30	21 novembre	fr: 50.–
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> D. Rossatti				
		1 giovedì	19.00-22.30	27 novembre	fr: 50.–
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i> D. Hecquet				
		1 lunedì	19.00-22.30	20 ottobre	fr: 50.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 (ore serali) — cpa.ghidoni@gmail.com</i> F. Pesenti				
		1 venerdì	18.30-22.00	17 ottobre	fr: 50.–
Crêpes suzette	Il tipico dolce fiammeggiato che conquista tutti! Più fr: 20.– 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	10 ottobre	fr: 50.–
Crostacei	Una serata all'insegna di rinomati crostacei: scampi, astice, aragosta e granchi. Più fr: 40.– 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	12 settembre	fr: 50.–
	Sede a Bellinzona.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> S. Varenna				
		1 martedì	19.00-22.30	7 ottobre	fr: 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i> S. Varenna				
		1 mercoledì	19.00-22.30	8 ottobre	fr: 50.–
Cucina asiatica	Giapponese, thailandese e vietnamita... sinfonia di piatti unici asiatici per sorprendervi! Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i> U. Pedrolì-Thongsriphong				
		1 giovedì	19.00-22.30	11 dicembre	fr: 50.–
Cucina croata Nuove ricette!	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 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i> V. Tomic				
		1 mercoledì	19.00-22.30	8 ottobre	fr: 50.–
Cucina macrobiotica Nuove ricette!	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.besomi@gmail.com</i> F. Pellizzoni				
		1 lunedì	19.00-22.30	20 ottobre	fr: 50.–
Cucina messicana	Tortillas, fajitas, enchiladas, chili con carne, picadillo piccante e tante altre ricette di questa meravigliosa nazione con la sua tipica cucina che la contraddistingue in tutto il mondo. Più fr: 25.– 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	1 ottobre	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	3 dicembre	fr: 50.–

NUOVO

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i>				
	G. Comai	1 lunedì	19.00-22.30	17 novembre	fr. 50.-
Cucina thailandese 2	È necessario aver partecipato al corso "Cucina thailandese 1". Si scoprono i segreti della gastronomia thailandese. Più fr. 75.- per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	U. Pedrolì-Thongsriphong	3 giovedì	19.00-22.30	2 ottobre	fr. 110.-
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 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	U. Pedrolì-Thongsriphong	1 giovedì	19.00-22.30	25 settembre	fr. 50.-
	U. Pedrolì-Thongsriphong	1 giovedì	19.00-22.30	18 dicembre	fr. 50.-
Cucina toscana	Piatti della cucina regionale toscana (antipasti, zuppe e piatto principale). Più fr. 30.- per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	F. Valsangiacomo	1 mercoledì	19.00-22.30	26 novembre	fr. 50.-
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. Più fr. 25.- per gli alimenti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	E. Rizzuti	1 giovedì	18.30-22.00	6 novembre	fr. 50.-
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 venerdì	18.30-22.00	26 settembre	fr. 50.-
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 (ore serali) — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 venerdì	18.30-22.00	7 novembre	fr. 50.-
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	2 venerdì	19.00-22.30	3 ottobre	fr. 50.-
Cucina vietnamita	Più fr. 25.- per gli alimenti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	T. Vu Schick	1 giovedì	18.30-22.00	16 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	23 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	6 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 la natura in autunno (pastinacca, radice di cerfoglio, radice di prezzemolo, ...). Più fr. 20.- per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	C. Moreau	1 sabato	09.00-15.00	4 ottobre	fr. 70.-
Cupcake e cake pops	I cupcake devono il loro nome alla loro dimensione, infatti sono grandi proprio come una tazzina e sono l'ideale per accompagnare un buon tè durante una golosa merenda. Ne esistono tantissime varietà, al corso se ne preparano diverse: da quelli al cioccolato a quelli decorati con pasta di zucchero e creme al burro. I cake pops sono invece delle golose palline di pan di spagna o torta ricoperte con glasse di cioccolato fuso, granelli e zuccherini colorati, che ricordano, per la loro forma, dei golosi leccalecca! Deliziose ricette perfette da preparare per una festa per i vostri bambini o da regalare confezionandoli in sacchetti trasparenti. Più fr. 50.- per gli alimenti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	G. Comai	2 mercoledì	18.30-22.00	3 dicembre	fr. 85.-
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i>				
	G. Comai	2 martedì	19.00-22.30	2 dicembre	fr. 85.-

NUOVO

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Dessert al piatto	 Apprendere tecniche tradizionali ed innovative per realizzare quattro tipi di dessert al piatto, dolci al cucchiaio e non, presentati in monoporzione. Mousse, crema, tortino e sorbetto sorprenderanno i vostri ospiti! Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i> A. Muggiano	1	giovedì	19.00-22.30	23 ottobre fr. 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i> A. Muggiano	1	lunedì	19.00-22.30	20 ottobre fr. 50.–
Dolci caldi e mousse fresche	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 al piacere, si preparano anche dessert più sostanziosi serviti caldi. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i> D. Asietti	1	giovedì	19.00-22.30	4 dicembre fr. 50.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 (ore serali) — cpa.ghidoni@gmail.com</i> D. Asietti	1	giovedì	18.30-22.00	13 novembre fr. 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i> D. Asietti	1	giovedì	19.00-22.30	23 ottobre fr. 50.–
Filetto in crosta	È un secondo piatto buono, ideale da servire durante i pranzi delle feste: Wellington, agnello, branzino, ... avvolti in un involucri, 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	3 novembre fr. 50.–
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i> D. Hecquet	1	mercoledì	19.00-22.30	10 dicembre fr. 50.–
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i> D. Hecquet	1	lunedì	19.00-22.30	10 novembre fr. 50.–
Finger food Nuove ricette!	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 Lodrino fr. 25.–).				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i> L. Merlo	1	martedì	19.00-22.30	4 novembre fr. 50.–
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	6 ottobre fr. 50.–
Finger food e proseccchi Nuove ricette!	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.besomi@gmail.com</i> S. Varenna	2	martedì	19.00-22.30	14 ottobre fr. 85.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i> S. Varenna	2	mercoledì	19.00-22.30	15 ottobre fr. 85.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i> S. Varenna	2	giovedì	19.30-23.00	13 novembre fr. 85.–
Finger food natalizi e vini bianchi ticinesi Nuove ricette!	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.besomi@gmail.com</i> S. Varenna	2	martedì	19.00-22.30	25 novembre fr. 85.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i> S. Varenna	2	mercoledì	19.00-22.30	26 novembre fr. 85.–
Funghi	Si preparano diversi tipi di funghi coltivati e non, abbinandoli a preparazioni con carne, pesce e salse. I funghi si presentano a diversi metodi di cottura, con piccoli accorgimenti si potranno migliorare le vostre stesse ricette, raffinandole a piacere. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> D. Hecquet	1	mercoledì	19.00-22.30	1 ottobre fr. 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i> F. Pesenti	1	martedì	19.00-22.30	23 settembre fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Intaglio di frutta e verdura	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 e 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. Più fr. 50.– per gli alimenti.				
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	22 ottobre	fr. 85.–
	Mercoledì 22 e giovedì 23 ottobre. Sede a Giornico.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	G. Comai	2 lezioni	18.30-22.00	29 settembre	fr. 85.–
	Lunedì 29 e martedì 30 settembre.				
IntegraTI Zucca e castagne	Due prodotti autunnali, che danno gusto ai nostri piatti, dai più semplici a quelli più elaborati. Una serata insieme a persone in situazione di handicap che già frequentano lezioni di cucina, per scoprire insieme ricette con prodotti del luogo e di stagione.				
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	12 novembre	fr. 50.–
La pulènta la cuntènta	Variante sulla polenta, da quella gialla, alla rossa per finire con quella nera. Nove proposte di bocconcini caldi e freddi da gustare come aperitivo. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	F. Alippi	1 mercoledì	19.00-22.30	12 novembre	fr. 50.–
Lasagne e cannelloni	Se ne preparano diverse qualità... l'imbarazzo della scelta al momento di decidere quale sia il piatto più buono! Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 venerdì	18.30-22.00	24 ottobre	fr. 50.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 (ore serali) — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 martedì	18.30-22.00	21 ottobre	fr. 50.–
Macarons	Impossibile non conoscerli, sia per la loro fragranza particolare che per la loro nomea di "dolce difficile". Sfateremo il mito cucinando le due versioni classiche ed imparando a fare ganache, crema, mousseline e tante altre farce. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	E. Postizzi	1 mercoledì	19.00-22.30	15 ottobre	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	14 ottobre	fr. 50.–
Menopausa in cucina	Il corso si rivolge anche alle donne che non hanno ancora disturbi ma che vogliono imparare a prevenirli e vuole dare delle notazioni teoriche e pratiche su come affrontare la menopausa e i suoi sintomi attraverso il cibo. Noi siamo quello che mangiamo! Si scopre come combattere vampate di calore, secchezza, e altri disturbi attraverso il cibo. Si affronta nel dettaglio anche il problema dell'osteoporosi e s'impara come creare un menu per rinforzare le ossa. Più fr. 40.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	F. Pellizzoni	2 lunedì	19.00-22.30	17 novembre	fr. 85.–
Menu natalizio Nuove ricette!	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.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 martedì	19.00-22.30	9 dicembre	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	10 dicembre	fr. 50.–
Normandia in tavola	La cucina della Normandia è ricca di piatti di terra e mare. Si prepara un menu completo dai gusti decisi ed invitanti che stuzzicheranno la vostra curiosità... 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	17 novembre	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	C. Moreau	1 sabato	13.30-17.00	18 ottobre	fr: 50.– Corso principianti.
	C. Moreau	1 giovedì	18.30-22.00	23 ottobre	fr: 50.– Corso avanzati.
Pasta fresca	Essere in grado di realizzare paste fresche e paste fresche all'uovo in diversi formati; pasta corta, pasta lunga e pasta ripiena, per poter poi sbizzarrirsi a creare ricette sfiziose con sughi differenti. Realizzazione di tre tipologie di impasto: pasta fresca (strozzapreti), pasta fresca all'uovo (sfoglia, tagliolini, ravioli), crespella (fagottini o crespelle ripiene). Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	A. Muggiano	1 giovedì	19.00-22.30	9 ottobre	fr: 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 martedì	19.00-22.30	30 settembre	fr: 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	1 ottobre	fr: 50.–
Paste dolci	Si preparano diversi tipi di pasta: pasta sfoglia, brisé, frolla, crêpes, ... Più fr: 20.– 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 novembre	fr: 70.–
Pasticcini all'ora del tè	Ideazione di alcuni pasticcini per intrattenere i nostri ospiti durante i pomeriggi invernali 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 fare la crema pasticciera. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
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	4 novembre	fr: 50.–
Pesce: speciale filettatura	Tecnica di base di filettatura del pesce. Segue la preparazione di diversi tipi di filetti. Più fr: 30.– 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	3 ottobre	fr: 50.–
Pizzoccheri	Si preparano i pizzoccheri dalla pasta al piatto finale. Più fr: 15.– 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	5 settembre	fr: 50.–
Quaglie	Ricette tipiche della Bretagna. 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	19 settembre	fr: 50.–
Riso e 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 Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	F. Valsangiacomo	1 mercoledì	19.00-22.30	8 ottobre	fr: 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 martedì	19.00-22.30	2 dicembre	fr: 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 lunedì	19.00-22.30	1 dicembre	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.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 martedì	19.00-22.30	30 settembre	fr: 50.–
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	18.30-22.00	22 ottobre	fr: 50.–
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	G. Comai	1 lunedì	18.30-22.00	22 settembre	fr: 50.–
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i>				
	K. Rüegger-Tulipani	1 martedì	19.30-23.00	7 ottobre	fr: 50.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i>				
	G. Comai	1 giovedì	19.00-22.30	25 settembre	fr: 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 venerdì	19.00-22.30	12 settembre	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	5 novembre	fr. 50.–
Selvaggina	Menu di selvaggina: antipasto, primo piatto, piatto principale e dessert. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	F. Valsangiaco	1 mercoledì	19.00-22.30	5 novembre	fr. 50.–
Selvaggina à la minute		Scoprite come cucinare in modo semplice e veloce diversi piatti per creare un menu completo di selvaggina. Più fr. 25.– per gli alimenti.			
Biasca 1		<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>			
	L. Merlo	1 martedì	19.00-22.30	30 settembre	fr. 50.–
Spampezi e Kréfli		Dolci tipici della media ed alta Leventina. Più fr. 20.– per gli alimenti.			
Faido		<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>			
	A. Manfrè	1 mercoledì	18.30-22.00	15 ottobre	fr. 50.–
Sushi	Uno dei piatti più conosciuti, più sani, gustosi e raffinati della cucina giapponese: si preparano sushi di diverse qualità. Più fr. 25.– 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	12 novembre	fr. 50.–
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	G. Comai	1 giovedì	18.30-22.00	2 ottobre	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	19 novembre	fr. 50.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i>				
	G. Comai	1 mercoledì	19.00-22.30	15 ottobre	fr. 50.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	K. Takagi Agostinone	1 martedì	18.30-22.00	23 settembre	fr. 50.–
	K. Takagi Agostinone	1 giovedì	18.30-22.00	2 ottobre	fr. 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	U. Pedrolì-Thongsriphong	1 giovedì	19.00-22.30	4 dicembre	fr. 50.–
Tartare e carpaccio	Preparazione di tartare e carpaccio di carne, pesce e verdura. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 lunedì	19.00-22.30	6 ottobre	fr. 50.–
Terrine	Perfette per un pranzo informale ma anche per buffet e cene importanti: di carne, pesce e verdura... le ricette sono molteplici e stuzzicanti. Si impara ad eseguirle con diversi abbinamenti. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 martedì	19.00-22.30	11 novembre	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	12 novembre	fr. 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 lunedì	19.00-22.30	1 dicembre	fr. 50.–
Zafferano: l'oro nel piatto	Quando il piatto si tinge di giallo, ogni forchettata si trasforma in un momento di benessere: dall'antipasto al dessert si scopre in quanti modi il suo sapore può arricchire le nostre pietanze. Più fr. 25.– per gli alimenti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76.				
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 novembre	fr. 50.–
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	18.30-22.00	8 ottobre	fr. 50.–
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	F. Alippi	1 mercoledì	19.00-22.30	15 ottobre	fr. 50.–
Zucca	Dall'antipasto al dessert; tutto preparato con questo ortaggio che la fa da padrone ad Halloween. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 mercoledì	19.00-22.30	15 ottobre	fr. 50.–



Movimento e benessere

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
DANZA					
Ballo anni '50	NUOVO Boogie woogie, twist, cha cha cha, disco swing, hully gully. Minimo 10 partecipanti. Sede a Dongio.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i> E. Falzone				
		6 mercoledì	20.00-21.50	1 ottobre	fr: 165.–
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. Minimo 10 partecipanti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i> E. Falzone				
		8 lunedì	20.00-21.50	29 settembre	fr: 200.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i> E. Falzone				
		8 martedì	20.00-21.50	30 settembre	fr: 200.–
	Sede a Magadino.				
Country catalano	È necessario avere delle basi di ballo country. Ballo generalmente a ritmo veloce e contraddistinto da passi saltellati. Minimo 10 partecipanti. Sede a Quartino.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i> R. Falzone-Zobrist				
		6 lunedì	20.00-21.50	29 settembre	fr: 180.–
Country line dance: principianti	Ballo di gruppo per principianti ove non occorre il partner. I ballerini eseguono la stessa coreografia e gli stessi passi. Minimo 10 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i> R. Falzone-Zobrist				
		6 venerdì	20.00-21.50	3 ottobre	fr: 170.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i> R. Falzone-Zobrist				
		6 martedì	20.00-21.50	30 settembre	fr: 190.–
	Sede a Quartino.				
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. 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 — cpa.deboni@gmail.com</i> L. Manetti				
		8 giovedì	20.00-21.15	2 ottobre	fr: 150.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> L. Manetti				
		8 lunedì	19.30-20.45	6 ottobre	fr: 150.–
	Sede a Lamone.				
Danza moderna-contemporanea	NUOVO La danza moderna-contemporanea, dona le basi per potersi muovere con armonia. Ideale per chi si avvicina a questo ballo individuale anche per la prima volta. Corso aperto a tutti senza limiti di età. Permette agli adulti di scoprire la danza in modo semplice e divertente, ma efficace. Massimo 10 partecipanti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> M. Monti Lippis				
		10 lunedì	09.00-09.50	6 ottobre	fr: 180.–
Danza orientale over '50	Riscoprire la propria essenza con movimenti naturali e armonici per un beneficio di tutto il corpo. Minimo 8 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i> C. Schira Gandola				
		5 mercoledì	09.20-11.00	1 ottobre	fr: 175.–
		5 lunedì	18.30-20.10	6 ottobre	fr: 175.–
Danze caraibiche	Cominceremo con i passi base del merengue che permettono di praticare questa danza con facilità e divertimento. Passeremo poi alla bachata la cui musica è dolce e armoniosa e arriveremo alla frizzante salsa che, oltre ad essere creativa, è anche energetica e aerobica e porta i due ballerini ad un alto coinvolgimento creando divertimento e intesa. Sede a Lamone. Minimo 10 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> L. Galli				
		10 lunedì	19.00-19.50	29 settembre	fr: 170.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Danze etniche collettive	L'obiettivo dell'incontro è quello di stare bene assieme, di scoprire e ritrovare il piacere di danzare in gruppo alcune danze etniche di paesi diversi. La conoscenza del proprio corpo, la capacità di dominare lo spazio, di muoversi in sintonia con la musica, accrescono il desiderio di fare parte del gruppo.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	G. Nava	1 sabato	09.00-12.00	4 ottobre	fr. 40.–
Danze greche	Corso adatto sia a principianti che avanzati. Balli di gruppo e balli tradizionali, come "sirtaki" e "hasapiko".				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	A. Sotiropoulos	6 giovedì	18.00-19.50	9 ottobre	fr. 150.–
Danze latino americane caraibiche	Merengue, salsa, bachata. Minimo 10 partecipanti.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i>				
	R. Falzone-Zobrist	6 mercoledì	20.00-21.50	1 ottobre	fr. 225.–
	Sede a Quartino.				
Rumba flamenca	Un corso per imparare a ballare i primi passi di rumba con musica vivace ed allegra! Consente di acquisire maggior conoscenza e consapevolezza del proprio corpo, tonifica la muscolatura, migliora la circolazione sanguigna e la respirazione, inoltre aiuta ad aver maggior controllo, sicurezza di sé ed autostima. Potenzia il livello psicologico, rafforza, scarica le tensioni e consente di esprimere le proprie emozioni attraverso il corpo. È ottimo per la memoria, coordinazione, ritmo e porta buon umore!				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	V. Nicola	8 venerdì	20.00-21.00	26 settembre	fr. 140.–
	V. Nicola	8 sabati	10.00-11.00	11 ottobre	fr. 140.–
Tip Tap: scopriamolo divertendoci!	 Vuoi scoprire questa forma d'arte in cui si produce musica con i piedi, si allena il corpo in armonia e ci si diverte? Questi corsi introduttivi tematici fanno per te e ti permetteranno di scoprire e provare i passi base e alcune semplici coreografie in un buon mix tra ballo, ritmo e divertimento.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	N. Berger	2 lezioni	10.00-12.00	27 settembre	fr. 60.–
	Il Tip Tap di Astaire, Rogers e Kelly diventato famoso grazie al cinema Hollywoodiano degli anni '40 e '50. Date corso: sabato 27 e domenica 28 settembre.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	N. Berger	2 lezioni	10.00-12.00	8 novembre	fr. 60.–
	E se Gene Kelly avesse ballato le musiche di Michael Jackson e Fred Astaire si fosse esibito al ritmo delle hit del momento? Date corso: sabato 8 e domenica 9 novembre.				

SPORT

Aerobic-caraibica	 Al suono di merengue, bachata, salsa e cha cha cha. Puro divertimento per dimenticare la fatica, avendo come scopo tonificare e consumare più calorie. Sede a Lamone. Minimo 10 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	L. Galli	10 mercoledì	09.00-09.50	1 ottobre	fr. 170.–
	L. Galli	10 mercoledì	10.10-11.00	1 ottobre	fr. 170.–
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 un'introduzione teorica e con delle uscite sul Golfo di Locarno con una barca di 8 metri. Massimo 5 partecipanti. In caso di condizioni metereologiche avverse verrà valutata la possibilità di recupero da concordare con i partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	F. Spagnul	3 sabati	09.00-11.50	20 settembre	fr. 305.–
Bruca grassi intensivo	 Esercizi ad alto consumo calorico e brucia grasso per persone super impegnate! Corso rivolto a tutte le persone che hanno i minuti contati e che non riescono a dedicare molto tempo alla palestra, ma desiderano tenersi in forma ottenendo il massimo dei risultati ... in poco tempo. Sede a Lamone. Minimo 10 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	L. Galli	10 venerdì	09.00-09.25	3 ottobre	fr. 110.–
	L. Galli	10 martedì	09.00-09.25	7 ottobre	fr. 110.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	F. Bettosini e M. Dotta	3	venerdì	20.00-21.50	7 novembre fr. 110.–
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	F. Bettosini e M. Dotta	3	giovedì	20.00-21.50	9 ottobre fr. 110.–
Difesa personale per tutti: base e perfezionamento	Il corso include l'apprendimento di tecniche di difesa personale (difesa ed attacco, liberazioni, ...) più lezioni di perfezionamento 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 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	R. Palermo	8	lunedì	18.30-19.55	13 ottobre fr. 160.–
Fitboxe	Allenamento fisico di tipo aerobico, sfruttando le tecniche della boxe e kickboxing, a ritmo di musica sostenuto. Minimo 10 partecipanti.				
Sonvico	<i>Iscrizioni a Michela Manzolini — 091 943 55 51 — cpa.manzolini@gmail.com</i>				
	G. Leone	10	mercoledì	19.00-19.50	1 ottobre fr. 170.–
	Sede a Pregassona.				
G.A.G. — 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 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	K. Cremetti	10	lunedì	17.20-18.10	22 settembre fr. 150.–
	Sede a Gorduno.				
	K. Cremetti	10	lunedì	18.20-19.10	22 settembre fr. 150.–
	Sede a Gorduno.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	M. Cagnoni	10	mercoledì	19.45-20.35	8 ottobre fr. 150.–
	Sede a Lattecaldo.				
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 Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	K. Cremetti	10	martedì	09.30-10.20	30 settembre fr. 150.–
	Sede a Dongio.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	A. Menefoglio	10	lunedì	09.00-09.50	22 settembre fr. 150.–
	A. Menefoglio	10	lunedì	17.00-17.50	22 settembre fr. 150.–
	A. Menefoglio	10	lunedì	18.00-18.50	22 settembre fr. 150.–
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	M. Cagnoni	10	giovedì	18.45-19.35	9 ottobre fr. 150.–
	Sede a Lattecaldo.				
Sonvico	<i>Iscrizioni a Michela Manzolini — 091 943 55 51 — cpa.manzolini@gmail.com</i>				
	G. Leone	10	giovedì	19.00-19.50	2 ottobre fr. 150.–
	Sede a Pregassona.				
Ginnastica dolce	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	10	martedì	10.30-11.20	30 settembre fr. 150.–
	Sede a Dongio.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	K. Cremetti	10	venerdì	12.15-13.05	3 ottobre fr. 150.–
	Sede a Bellinzona.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	A. Menefoglio	10	lunedì	10.10-11.00	22 settembre fr. 200.–
	Minimo 9 partecipanti. Sede a Lamone.				
	A. Menefoglio	10	lunedì	16.00-16.50	22 settembre fr. 200.–
	Minimo 9 partecipanti. Sede a Lamone.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>					
	L. Nonella e L. Oehen	10	venerdì	14.00-15.00	3 ottobre fr: 160.–
	L. Nonella e L. Oehen	10	lunedì	09.30-10.30	6 ottobre fr: 160.–
Indoor cycling: introduzione					
Esercizi su una bici stazionaria a ritmo di musica.					
Bellinzona 1					
<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>					
	E. Pelli	5	giovedì	14.00-14.50	18 settembre fr: 70.–
Judo difesa					
Corso di Judo e difesa personale contraddistinto da allenamenti preparatori alla condizione psicofisica, seguiti da un programma di tecniche combinate tra Judo e arti marziali. Lo scopo è agevolare la tecnica tesa a rafforzare carattere e sicurezza personale, ottimizzandone potenzialità fisiche e forza.					
Lugano 5					
<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>					
	L. Ceruso e M. Rossi	5	sabati	10.00-11.40	11 ottobre fr: 170.–
KenFit					
		Corso di condizione fisica utilizzando Bokken (spada di legno), spada utilizzata nella scherma giapponese dal peso variabile (Kenjutsu). Si effettueranno esercizi diversi a corpo libero e si lavorerà sulla condizione fisica, sulla resistenza e sulla forza, praticando alcune tecniche del Kenjutsu. Si migliorerà il proprio equilibrio, la concentrazione, la precisione e l'agilità. Il tutto con un velo di cultura giapponese degli antichi Samurai.			
Bellinzona 1					
<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>					
	L. Casadei	10	mercoledì	19.00-19.50	1 ottobre fr: 105.–
Nordic-Walking					
Sport all'aria aperta con impegno attivo dei muscoli e dell'apparato respiratorio. Questa attività, che migliora la circolazione del sangue ed è ideale ad ogni età, si pratica con l'uso di appositi bastoni.					
Giubiasco					
<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>					
	C. Piccolo-Lancini	5	lunedì	13.45-15.00	22 settembre fr: 85.–
	C. Piccolo-Lancini	5	giovedì	18.00-19.15	25 settembre fr: 85.–
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 — cpa.bura@gmail.com</i>					
	K. Rossetti	5	martedì	18.00-18.50	7 ottobre fr: 95.–
	K. Rossetti	5	martedì	19.00-19.50	7 ottobre fr: 95.–
	K. Rossetti	5	martedì	20.00-20.50	7 ottobre fr: 95.–
	K. Rossetti	5	martedì	18.00-18.50	18 novembre fr: 95.–
	K. Rossetti	5	martedì	19.00-19.50	18 novembre fr: 95.–
	K. Rossetti	5	martedì	20.00-20.50	18 novembre fr: 95.–
Racchette da neve: escursioni					
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: 27 novembre, 20.00-21.30 (luogo da definire). Le uscite si svolgono: 14 dicembre; 11 e 25 gennaio; 8 febbraio; 1 marzo. Eventuale recupero: 8 marzo. 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). Trasferite, eventuali noleggi e pranzi a carico dei partecipanti. Sono visibili esempi di gite all'indirizzo www.racchette.ch .					
Bellinzona 1					
<i>Iscrizioni a Ernesto Streit — 076 384 97 74 (orari serali) — entro il 30 novembre</i>					
	E. Streit	5	escursioni	08.00-17.00	14 dicembre fr: 315.–
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. Massimo 12 partecipanti.					
Bellinzona 1					
<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>					
	L. Casadei	1	sabato	09.00-11.50	4 ottobre fr: 50.–
	L. Casadei	1	sabato	09.00-11.50	18 ottobre fr: 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Sci di fondo classico e/o skating per principianti e avanzati	Condizione fisica specifica con L. Nonella presso il centro Mövat a Cadenazzo (22.11.2014, 09:00-13:00). Lezioni sulle piste di Campra per 4 sabati (20.12.14 / 10.01.15 / 24.01.15, 10:00-13:00, con possibilità di noleggiare materiale). Uscita fine settimana in Engadina (07-08.02.2015, orario da stabilire). Trasferite, eventuali noleggi, giornalieri e pranzi a carico dei partecipanti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i> F. Lutz e D. Dassié 5 sabati vedi sopra 22 novembre fr. 370.–				
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. Sono richiesti ulteriori fr. 30.– per il materiale (uso armi, munizioni, bersagli, materiale didattico).				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i> D. Guglielmini 5 giovedì 20.00-21.50 6 novembre fr. 190.– Massimo 8 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i> M. Gianella 5 mercoledì 20.00-21.50 1 ottobre fr. 265.– Affitto materiale compreso nella tassa. Massimo 6 partecipanti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (h17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i> M. Wernli e A. Promutico 5 martedì 20.00-21.50 14 ottobre fr. 190.–				
Tiro con l'arco	Nello stand di tiro all'aperto, fornito di tutte le infrastrutture adatte e delle appropriate misure di sicurezza, i partecipanti imparano le principali tecniche del tiro con l'arco istintivo. Sono richiesti ulteriori fr. 50.– per il noleggio del materiale. Minimo 10 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i> G. Raschetti 1 sabato 09.00-17.00 27 settembre fr. 80.–				
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 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> Y. Malè 10 lunedì 18.30-19.20 15 settembre fr. 150.–				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i> S. Pellegrini 6 mercoledì 12.20-13.10 1 ottobre fr. 90.–				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i> Y. Malè 6 mercoledì 19.00-19.50 8 ottobre fr. 90.– Sede a Magadino.				
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.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i> Y. Malè 6 martedì 19.00-19.50 7 ottobre fr. 90.– Sede a Magadino.				
Zumba Step	 Eleva il tuo party fitness! Intensifica l'allenamento della parte inferiore del corpo e brucia ancora più calorie. Tonifica e rafforza glutei e gambe con una miscela di passi Zumba e sequenze di aerobica a prova di gravità. Massimizza i risultati in un party-fitness facile e intuitivo. Richiedi ulteriori fr. 12.– per il materiale.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i> S. Pellegrini 6 venerdì 13.40-14.30 3 ottobre fr. 90.–				
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 — cpa.cpera@gmail.com</i> C. Schmid-Göke 10 martedì 17.15-18.05 30 settembre fr. 180.– Massimo 10 partecipanti. Sede a Minusio.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i> L. Ceschi 5 martedì 20.00-21.15 7 ottobre fr. 125.– Lezioni a cadenza quindicinale. Sede a Cureglia.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i> M. Bernasconi 7 mercoledì 19.30-20.20 15 ottobre fr. 105.– Minimo 10 partecipanti.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Stretching dei Meridiani	Hai dolori di schiena? Hai dolori articolari? Ti fanno male le cervicali? Ti senti stanco e ti mancano le forze? Allora vieni a provare con noi gli esercizi chiamati "stiramenti dei meridiani energetici", 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.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	M. Daldini	10	martedì	19.00-19.50	7 ottobre fr. 160.–
Tai Ci Ciuan: base	Tai Ci Ciuan: disciplina di origine cinese, tendente a sviluppare le facoltà di equilibrare psico-somatica 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. Corso a cadenza quindicinale.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	L. Ceschi	15	giovedì	20.00-21.15	25 settembre fr. 255.– Sede a Cureglia.
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	M. Bernasconi	10	martedì	19.30-20.20	7 ottobre fr. 120.–
Tai Ci Ciuan: avanzati	Tai Ci Ciuan: disciplina di origine cinese, tendente a sviluppare le facoltà di equilibrare psico-somatica 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. Corso a cadenza quindicinale.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	M. Bernasconi	15	lunedì	19.00-20.50	6 ottobre fr. 280.–
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 la pace interiore e una buona salute.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E. Salvioni	12	lunedì	18.45-20.00	22 settembre fr. 170.–
	E. Salvioni	12	mercoledì	18.45-20.00	24 settembre fr. 170.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	P. Schera	11	mercoledì	18.30-19.45	1 ottobre fr. 165.–
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 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	P. Schera	11	lunedì	18.45-20.00	29 settembre fr. 165.–
	P. Schera	11	mercoledì	20.00-21.15	1 ottobre fr. 165.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	M. Urdiales	8	mercoledì	18.45-19.35	17 settembre fr. 115.– Minimo 10 partecipanti.
Yoga e rilassamento antistress: introduzione	Lezione introduttiva in cui attraverso la respirazione consapevole, visualizzazioni ed asana (posizioni Yoga) verranno insegnati semplici esercizi che aiutano a rilassarsi e a sciogliere tensioni fisiche e mentali in modo da ottenere un benessere generale. Minimo 10 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	M. Corio	1	giovedì	09.30-10.20	6 novembre fr. 35.–
Yoga e stretching per la schiena: introduzione	La schiena è spesso dolente a causa di posture errate, tensioni e mancanza di tono muscolare, durante questa lezione introduttiva, verranno svolti esercizi che aiuteranno a ritrovare una corretta postura, migliorare la muscolatura e sciogliere le tensioni. Minimo 10 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 e 076 202 27 61 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	M. Corio	1	giovedì	09.30-10.20	16 ottobre fr. 35.–
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.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E. Salvioni	1	sabato	13.30-17.20	4 ottobre fr. 65.– Massimo 10 partecipanti.
	E. Salvioni	1	sabato	13.30-17.20	15 novembre fr. 65.– Massimo 10 partecipanti.

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	E.Salvioni Massimo 10 partecipanti.	1 sabato	13.30-17.20	29 novembre	fr: 65.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	P.Schera Minimo 10 partecipanti.	1 sabato	14.00-17.30	8 novembre	fr: 65.–
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	L. Ceschi Sede a Cureglia.	1 sabato	13.30-17.15	27 settembre	fr: 65.–
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 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	P.Schera	1 sabato	09.00-12.20	8 novembre	fr: 65.–
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.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E.Salvioni Massimo 10 partecipanti.	1 sabato	13.30-17.20	27 settembre	fr: 65.–
	E.Salvioni Massimo 10 partecipanti.	1 sabato	13.30-17.20	18 ottobre	fr: 65.–
	E.Salvioni Massimo 10 partecipanti.	1 sabato	13.30-17.20	22 novembre	fr: 65.–
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	L. Ceschi Saranno inoltre considerati i chakra (centri di energia) in relazione alla colonna vertebrale. Corso teorico e pratico. Sede a Cureglia.	1 sabato	13.30-17.15	8 novembre	fr: 65.–
Yoga per la zona lombare	L'equilibrio e l'allineamento del bacino sono fondamentali sia per il benessere della zona lombare che di tutta la colonna vertebrale, poiché esso è il centro della nostra energia vitale. Eserciteremo con consapevolezza dei movimenti benefici e delle sequenze per tenere in buone condizioni sia la zona lombo-sacrale che le articolazioni delle anche. Minimo 10 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	P.Schera	1 sabato	14.00-17.30	29 novembre	fr: 65.–
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 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	L. Ceschi	1 sabato	13.30-17.15	11 ottobre	fr: 65.–
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 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	P.Schera	1 sabato	09.00-12.20	29 novembre	fr: 65.–
AyurYoga: ayurveda e yoga	Yoga e ayurveda hanno lo scopo affine di preservare il benessere psico-fisico. In accordo con i principi dell'Ayurveda, si propone un approccio attento, equilibrato e terapeutico dello Yoga al fine di conoscere e armonizzare le diverse energie del corpo e della mente.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	P.Schera	1 sabato	09.00-12.20	11 ottobre	fr: 65.–

NUOVO

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Meditazione e yoga a Orselina	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.-). Da 10 a 12 partecipanti. Date corso: sabato 8 e domenica 9 novembre. www.madonnadelsasso.org				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E. Salvioni e Y. Schnöller	2 lezioni	vedi sopra	8 novembre	fr. 170.-
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 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	M. Francioli	1 martedì	19.00-21.50	21 ottobre	fr. 50.-
Armonizzare la propria personalità	Grazie alla floriterapia è possibile ripristinare il collegamento tra la nostra personalità e la nostra essenza, indispensabile per il riequilibrio del piano emotivo e mentale.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	L. Marcon Magni	3 lunedì	20.00-21.50	6 ottobre	fr. 105.-
Brain Gym: la ginnastica del cervello	Esercizi divertenti che attivano il nostro cervello, utili nello studio e per la concentrazione, per rilassarsi, ... Adatti per tutte le età!				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	R. Poncioni	1 martedì	20.00-21.50	4 novembre	fr. 30.-
Capire e affrontare ansia, fobie e panico	L'ansia è un disturbo molto diffuso. Ne soffre il 10% della popolazione, in forme più o meno marcate. Non è necessariamente legata alla depressione. Il corso si rivolge a chi soffre di ansia e ai suoi familiari. Da dove viene? Come affrontarla? In qual modo dare una mano a chi ne soffre?				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	T. Carlevaro e A. Cairolì	4 mercoledì	20.00-21.50	15 ottobre	fr. 170.-
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.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	L. Marcon Magni	1 sabato	10.00-11.50	11 ottobre	fr. 45.-
E-mozioni: energia in movimento	Come posso utilizzare l'energia vitale legata alle emozioni in maniera creativa così da aumentare il senso di benessere, presenza, gioia e piacere nel quotidiano? Durante questo corso apprendremo a identificare e esprimere le emozioni congelate, favorendo la maturazione del rapporto con il proprio Sé e avendo il coraggio di esprimere ciò che sentiamo. Potenziare il processo co-creativo tramite l'espressione corporea delle proprie emozioni ci permette di esplorare e rafforzare nuove possibilità di manifestare i propri bisogni reali.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	D. Cadenazzi	5 giovedì	20.00-21.50	6 novembre	fr. 120.-
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.magni@gmail.com</i>				
	L. Marcon Magni	1 lunedì	20.00-21.50	10 novembre	fr. 45.-
Fitoterapia in pratica: preparazione delle tinture	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. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	P. Degiorgi-Tarascio	1 sabato	09.00-16.00	11 ottobre	fr. 95.-
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. Richiesti ulteriori fr. 2.- per le dispense.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	M. Francioli	1 sabato	09.00-17.00	18 ottobre	fr. 85.-

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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 — cpa.fossati@gmail.com</i> B. Bozic-Zanella				
		10 giovedì	17.30-18.20	25 settembre	fr. 120.–
Massaggio classico: 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 — cpa.deboni@gmail.com</i> A. Geninasca-Hess				
		3 martedì	19.00-20.50	7 ottobre	fr. 105.–
Meditazione e respirazione	Attraverso la meditazione guidata e la respirazione consapevole, andremo a gestire aspetti come l'ansia, la paura, l'insonnia o lo stress, armonizzando i chakra, la funzione ormonale e risvegliare il potere interiore nascosto. Sede a Lamone. Minimo 10 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> L. Galli				
		10 mercoledì	20.00-20.50	8 ottobre	fr. 170.–
Metodi naturali per la salute in inverno	Verranno spiegati alcuni semplici metodi naturali per curarsi durante l'inverno. Si utilizzerà materiale che si può trovare facilmente e si presenteranno diverse ricette di prodotti curativi.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i> L. Nodari-Cereda				
		2 martedì	20.00-21.50	14 ottobre	fr. 50.–
Piante medicinali cosmetiche	Le piante officinali, opportunamente trattate e somministrate, rappresentano una materia prima eccezionale per la cura e la bellezza del proprio corpo. Indicazioni pratiche sulle piante, i vegetali e le sostanze naturali che possono essere utilizzate per la preparazione di cosmetici naturali. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i> P. Degiorgi-Tarascio				
		1 sabato	09.00-16.00	8 novembre	fr. 95.–
Piante medicinali per l'inverno	In questo corso saranno presentati e gustati diversi infusi e decotti e altri preparati che potranno essere impiegati per la cura dei disturbi tipici della stagione invernale. Richiesti ulteriori fr. 3.– per la degustazione di tisane. Minimo 10 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i> P. Degiorgi-Tarascio				
		1 sabato	09.00-16.00	22 novembre	fr. 95.–
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 — cpa.bura@gmail.com</i> F. SAM				
		4 lunedì	20.00-21.50	6 ottobre	fr. 105.–
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (h17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i> F. SAM				
		4 lezioni	20.00-21.50	3 novembre	fr. 105.–
	Il corso si svolge da lunedì 3 a giovedì 6 novembre compresi. Sede a Pregassona.				
Riflessologia plantare: base	Corso pratico non professionale per conoscere e provare il massaggio benefico plantare. Si impareranno i primi rudimenti per un massaggio rilassante e quello indicato nei disturbi più comuni (problemi digestivi, mal di testa, stipsi, ...). Il corso si completa con la consegna di materiale didattico e mappe plantari per i quali sono richiesti ulteriori fr. 15.–. Da 8 a 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i> S. dell'Aquila Puiatti				
		3 sabati	09.00-17.30	4 ottobre	fr. 305.–
Riflessologia plantare: 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 i quali sono richiesti ulteriori fr. 10.–. Da 8 a 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i> S. dell'Aquila Puiatti				
		3 sabati	09.00-17.30	8 novembre	fr. 305.–
Rimedi naturali per sconfiggere l'inverno	Come risolvere con l'aiuto della fitoterapia, l'omeopatia, ... i principali malanni cui poter andare incontro nel periodo più freddo dell'anno.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — cpa.pinessi@gmail.com</i> R. Poncioni				
		1 martedì	20.00-21.50	14 ottobre	fr. 30.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Zilgri: metodo di autoterapia del dolore	Mal di schiena, cervicale, dolori muscolari e articolari si possono sconfiggere in modo semplice e duraturo. Per mezzo di autoterapie mirate (posizioni personalizzate abbinate a una particolare respirazione) si impara a ripristinare l'equilibrio muscolo-articolare e a comprendere ed evitare le cause dei nostri disturbi. Richiesti ulteriori fr: 10.– per il materiale. Minimo 8 partecipanti.				
Viganello	<i>Iscrezioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	C. Rogers	6 lunedì	18.30-19.55	13 ottobre	fr: 165.–
Zilgri: gravidanza e parto naturale	Metodo noto per i suoi effetti benefici all'apparato locomotore, anche per la gravidanza e il parto. Gli esercizi Zilgri sono composti dal coordinamento tra respirazione, posizioni e movimenti del corpo individualizzati. Utilizzati per eliminare mal di schiena, sciatalgie e migliorare l'equilibrio del bacino e della muscolatura per giungere al parto in condizioni ottimali. Durante il parto attenuano l'intensità delle doglie, permettendo alle partorienti di mettere al mondo il proprio figlio in modo attivo e naturale. Richiesti ulteriori fr: 10.– per il materiale. Minimo 8 partecipanti.				
Viganello	<i>Iscrezioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	C. Rogers	6 lunedì	20.15-21.40	13 ottobre	fr: 165.–

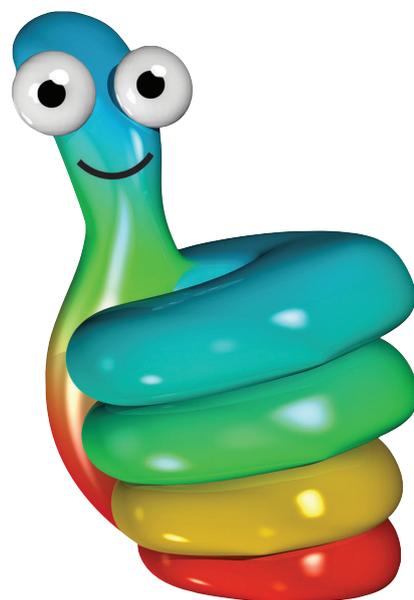
Arcobaleno

premia

la fedeltà.

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

- Autostima: un viaggio alla scoperta del proprio valore (p. 32)
- Bürokommunikation (p. 22)
- Cocktails (p. 58)
- Danza hula-chant hawaiana (p. 66)
- Dizione (p. 31)
- Office 2010: di tutto un po' (p. 28)
- Oli essenziali e EM microrganismi effettivi per l'igiene della casa (p. 47)
- Restauro conservativo di libri (p. 57)
- Russo per gli operatori dei settori dell'ospitalità (p. 17)
- Zafferano: l'oro nel piatto (p. 65)



Sconti, offerte e premi per gli abbonati annuali.

Premiare la fedeltà degli abbonati annuali riconoscendo privilegi e opportunità di risparmio in svariati ambiti. Questa l'idea del programma fedeltà, nato anche grazie al sostegno dei numerosi partner che hanno deciso di aderire a questo progetto. Il programma fedeltà propone un'offerta annuale (con convenzioni valide per tutto l'anno) e quattro offerte stagionali (concorsi e proposte speciali ogni tre mesi).

Le offerte sono suddivise in quattro aree tematiche: shopping e servizi, sport, formazione e cultura, viaggi e tempo libero. Tutti i dettagli su arcobalenopremia.ch

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 2014-2015.

Utilizzo nuove tecnologie (Internet, social network, smartphone) – Lingue – Espressione creativa, pittura – Cinema – Musica – Danza – Conoscenza del cane – Ginnastica – Escursionismo – Cucina – Accompagnamento all'autonomia – Leggere e scrivere – Uscite di gruppo, ricreative

Iscrizioni e informazioni:

I corsi iniziano dopo la metà di ottobre; 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. È in preparazione un corso sul volontariato in ambito istituzionale.

Corsi per volontari:

“Volontari si diventa”

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

Sabato 4 ottobre 2014 dalle ore 9.30 alle 16.30 a Lugano, fr. 60.– (incluso il pranzo in comune)

Il coinvolgimento emotivo nella relazione tra volontario e utente: caratteristiche e limiti

Mercoledì 22 ottobre 2014 dalle ore 9.00 alle 16.30 a Lugano, fr. 80.–* /100.–

(* sconto membri CVS)

Saper aiutare la persona nella realtà del suo momento

Formazione sulla competenza relazionale per volontari già attivi

Venerdì 28 novembre 2014 dalle ore 9.00 alle 16.30 a Lugano, fr. 80.–* /100.– (* sconto membri CVS)

Formazione per coordinatori e responsabili di associazioni:

Un conflitto? Gestiamolo!

Venerdì 17 ottobre 2014 dalle 9.00 alle 16.30 a Lugano, fr. 110.–* / 140.– (* sconto per membri CVS)

Analisi di situazioni e discussione di casi

Incontro di supervisione per coordinatori di volontari

Venerdì 14 novembre 2014 dalle ore 9.00 alle 12.00 a Bellinzona, fr. 60.–* / 70.–

(* sconto per membri CVS)

Creare e gestire un gruppo di 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

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

Sabato 18 ottobre 2014, dalle ore 9.00 alle 12.30 a Lugano, fr. 50.–

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 8 novembre 2014, dalle ore 9.00 alle ore 12.00 a Lugano, fr. 50.–

Modulo di approfondimento: Coaching per animatori di gruppi di auto-aiuto

Incontro destinato a chi ha seguito il modulo 1 e 2 o ha già esperienza di conduzione di gruppi

Sabato 29 novembre 2014, 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