

Indice

	Prefazione di Gabriele Gendotti, Consigliere di Stato e Direttore del DECS
1	Indice
2	Indice per titolo
4	Condividi l'auto
5	Corsi per adulti
6	Corsi per adulti in breve
7	Elenco delle località e dei rispettivi animatori locali
8	Lingue e letteratura
10	Elenco dei corsi di lingue e letteratura
18	Cultura generale
18	— Arte
19	— Cinema
20	— Comunicazione
24	— Conoscenza di sé
27	— Danza
29	— Diritto
30	— Escursioni
32	— Filosofia
32	— Integrazione e alfabetizzazione
33	— Musica
34	— Proposte varie
34	— Religioni
35	— Salute e Benessere
40	— Scienza
40	— Sport
42	— Storia
42	— Teatro
43	Informatica
43	— Excel
43	— FileMaker Pro
43	— Fotografia su PC
44	— Informatica generale
45	— Internet
45	— Office
46	— Windows
46	— Word e Excel
47	Arte e artigianato
47	— Arti figurative
50	— Casa e giardino
52	— Decorazioni e personaggi
53	— Estetica
54	— Fotografia
56	— Gioielli
56	— Lavori in legno
57	— Lavori in vetro
57	— Proposte varie
59	— Sartoria
59	— Tessili, maglia e ricami
62	Enogastronomia
62	— Enologia e altre bevande
63	— Gastronomia
71	Arcobaleno. I Corsi per adulti partecipano al programma fedeltà
72	Cultura e formazione per persone invalide
72	Formazione per volontari e coordinatori di volontari
73	Conferenza cantonale genitori

Indice per titolo

A				
54	A spasso fotografando...	63	Boule, tapas e stuzzichini	
63	A tavola con Monet	64	Buffet	
59	ABC del lavoro a maglia	C		
63	ABC della cucina	47	Calligrafia	
63	ABC della cucina vegetariana	32	Candidati alla cittadinanza svizzera	
35	Accompagnamento alla gravidanza e preparazione al parto naturale	40	Canoa	
24	Accompagnare i propri bambini alla scoperta della loro sicurezza. Metodo scuola Tatout	64	Capretto: delizia pasquale	
47	Acquerello	64	Carni crude, tartare al coltello e carpacci	
43	Adobe Photoshop Elements	64	Carni speciale cotture	
24	Adolescenza e affettività: ABC per capire meglio un'età ricca di cambiamenti	47	Ceramica	
57	Affilatura dei coltelli	64	Cereali	
18	Ager Pistoriensis: il Medioevo e il romanico Pistoiese	64	Cereali riscoperti	
50	Aiuola fiorita	58	Cesellare il rame	
54	Alfabeto fotografico	50	Cespugli perenni combinati	
34	Alla ricerca dell'identità teologica del Protestantismo	62	Champagne	
20	Alla scoperta dell'universo dei media	64	Chat & Cook: Chinese	
35	Allergie e intolleranze alimentari	64	Chat & Cook: Happy hour	
35	Altra menopausa	59	Chiacchierino	
40	Amici dell'astronomia	35	Ci Cung (Gi o Qi Gong)	
29	Amministrazione del condominio	19	Cinema	
20	Analisi Transazionale: introduzione	10	Cinese	
63	Aperitivi primaverili	10	Cinese per turisti e uomini d'affari	
20	Approccio allo studio della dattiloscrittura alla cieca su PC	64	Ciocolatini	
57	Arazzi	14	Circolo di lettura	
47	Argilla: modellaggio	56	Collane e bracciali	
52	Arrangiamento floreale d'estate	56	Collane e bracciali: riparazioni	
52	Arrangiamento floreale	56	Collane multietniche	
18	Arte e religione nel mondo bizantino-slavo: la Russia	64	Collo di maiale	
63	Asparagi e carciofi	48	Collografia	
40	Astronomia elementare	20	Come creare presentazioni PowerPoint efficaci, memorabili... e vincenti	
25	Autostima e conoscenza di sé tramite il gioco interattivo	33	Come nasce un violino	
25	Autostima e genitori: sostenere e favorire lo sviluppo di una buona autostima nei bambini	34	Come nasce una pipa	
25	Autostima: un viaggio alla scoperta del proprio valore	54	Compatta digitale	
20	Avvicinamento al cavallo	50	Compostaggio	
53	Ayurveda e benessere in Liguria	21	Comunicare efficacemente	
53	Ayurveda	21	Comunicazione non verbale: il linguaggio del corpo	
53	Ayurveda, la dieta con le spezie per il benessere	62	Conoscenza dei vini	
B			25	Conoscere meglio se stessi e gli altri
27	Balli caraibici	48	Conoscersi attraverso il colore	
27	Balli da sala	29	Contrattualistica di tutti i giorni	
27	Balli di gruppo over 30	12	Conversation and Music in English	
27	Ballo caraibico e latino americano	10	Conversazione in francese	
63	Berner platte	10	Conversazione in giapponese	
32	Bibbia e spiritualità: un percorso per la conoscenza di se stessi attraverso gli antichi racconti biblici	11	Conversazione in inglese	
63	Bicchieri, spiedini e finger food	13	Conversazione in italiano	
63	Biscotti a go-go	15	Conversazione in portoghese (brasiliiano)	
50	Bonsai	16	Conversazione in tedesco	
27	Boogie woogie	59	Coperta della nonna	
58	Borsa riciclata	64	Coquille S.Jaques-Capesante	
30	Bouldering: corso per principianti	32	Corsi di alfabetizzazione, lettura e scrittura	
		44	Corso pratico di informatica	
		27	Country line dance	
		45	Crea e condividi il tuo lavoro online con Documenti Google	
		45	Creare un blog in poche mosse	
		45	Creare un sito web dinamico: introduzione	
		65	Crêpes e crespelle	
		35	Crescere i propri figli sani e sereni: una sfida da vincere	
		25	Crescere nella vita professionale	
		48	Creta: modellaggio	
		65	Crostacei e molluschi	
		65	Cucina africana tra cibo e cultura	
		65	Cucina dello zodiaco	
		65	Cucina giapponese	
		65	Cucina greca	
		65	Cucina messicana	
		65	Cucina per sportivi	
		66	Cucina romantica	
		66	Cucina sana e creativa	
		66	Cucina thailandese	
		66	Cucina vegetariana e fotografia	
		66	Cucina vegetariana improvvisata	
		66	Cucina veloce	
		66	Cucina vietnamita	
		67	Cucinare con piante e verdure selvatiche	
		36	Cura del piede	
D				
19	Dalla letteratura al cinema	19	Dalla letteratura al cinema	
67	Dalle Mauritius con... sapore	67	Dalle Mauritius con... sapore	
28	Danza classica	28	Danza classica	
28	Danza folcloristica internazionale	28	Danza folcloristica internazionale	
28	Danza la tua luce	28	Danza la tua luce	
28	Danza orientale egiziana	28	Danza orientale egiziana	
52	Decorazioni pasquali	52	Decorazioni pasquali	
59	Decorazioni Country pasquali e primaverili	59	Decorazioni Country pasquali e primaverili	
48	Découpage: tela sahariana	48	Découpage: tela sahariana	
62	Degustazione di vini	62	Degustazione di vini	
67	Dessert al cioccolato	67	Dessert al cioccolato	
33	Didgeridoo: corso base	33	Didgeridoo: corso base	
40	Difesa personale per persone over 60	40	Difesa personale per persone over 60	
41	Difesa personale: corso per principianti	41	Difesa personale: corso per principianti	
48	Disegno a matita e carboncino	48	Disegno a matita e carboncino	
48	Disegno e acquerello	48	Disegno e acquerello	
48	Disegno e pittura	48	Disegno e pittura	
49	Disegno tecnico a matita: metodo Betty	49	Disegno tecnico a matita: metodo Betty	
67	Dolci vegan	67	Dolci vegan	
E				
36	Emergenze bambini	36	Emergenze bambini	
36	Erbe medicinali e rimedi naturali	36	Erbe medicinali e rimedi naturali	
14	Eroi contemporanei	14	Eroi contemporanei	
12	Esami di inglese in vista	12	Esami di inglese in vista	
16	Esami di spagnolo in vista	16	Esami di spagnolo in vista	
30	Escursione in Val Malvaglia	30	Escursione in Val Malvaglia	
43	Excel per Windows	43	Excel per Windows	
F				
56	Falegnameria	56	Falegnameria	
52	Farfalla decorativa	52	Farfalla decorativa	
67	Farina bona	67	Farina bona	
52	Fatina del bosco	52	Fatina del bosco	
59	Feltro	59	Feltro	
36	Feng Shui	36	Feng Shui	
21	Fiducia e autostima: amarsi per vivere	21	Fiducia e autostima: amarsi per vivere	
49	Figura con modello/a	49	Figura con modello/a	
43	FileMaker Pro	43	FileMaker Pro	
32	Filosofia contemporanea	32	Filosofia contemporanea	
32	Filosofia del comico: "Noio volevam savoir l'indiriss"	32	Filosofia del comico: "Noio volevam savoir l'indiriss"	
67	Finger food	67	Finger food	
67	Finger food e cocktail	67	Finger food e cocktail	
67	Finger food thai	67	Finger food thai	
67	Finger food vegetariani	67	Finger food vegetariani	
36	Fiori di Bach	36	Fiori di Bach	
67	Formaggi della Valle Verzasca: abbinamento ai vini	67	Formaggi della Valle Verzasca: abbinamento ai vini	
67	Formaggi: degustazione e cultura	67	Formaggi: degustazione e cultura	
55	Fotografia	55	Fotografia	
55	Fotografia al maschile	55	Fotografia al maschile	
43	Fotografia digitale professionale	43	Fotografia digitale professionale	
30	Fotografia e giardini	30	Fotografia e giardini	
55	Fotografia sportiva	55	Fotografia sportiva	
55	Fotografia: sviluppo e stampa	55	Fotografia: sviluppo e stampa	
55	Fotonostalgia in bianco e nero	55	Fotonostalgia in bianco e nero	
67	Frutta secca	67	Frutta secca	
49	Fumetti e manga	49	Fumetti e manga	
49	Fumetti: disegnare con le strutture	49	Fumetti: disegnare con le strutture	
G				
68	Gamberetti e gamberoni	68	Gamberetti e gamberoni	
45	Gestire un sito web professionale	45	Gestire un sito web professionale	
35	Gesù e le sue meravigliose parabole	35	Gesù e le sue meravigliose parabole	
10	Giapponese	10	Giapponese	
36	Ginnastica dolce per la schiena	36	Ginnastica dolce per la schiena	
37	Ginnastica per la muscolatura del pavimento perlvico	37	Ginnastica per la muscolatura del pavimento perlvico	
56	Gioielli in argento	56	Gioielli in argento	
56	Gioielli in bronzo e/o rame	56	Gioielli in bronzo e/o rame	
18	Giotto agli Scrovegni e Padova medievale	18	Giotto agli Scrovegni e Padova medievale	
25	Giovani e alcol	25	Giovani e alcol	
33	Gli anni di galera: introduzione alle opere della giovinezza verdiana	33	Gli anni di galera: introduzione alle opere della giovinezza verdiana	
52	Gnomo in feltro	52	Gnomo in feltro	
53	Gnomo nella zucca	53	Gnomo nella zucca	
44	Grafica e creatività: Microsoft PowerPoint, Publisher, Word 2007	44	Grafica e creatività: Microsoft PowerPoint, Publisher, Word 2007	
25	Grafologia 2	25	Grafologia 2	
25	Gratitudine come risorsa	25	Gratitudine come risorsa	
11	Greco moderno	11	Greco moderno	
11	Greco per le vacanze	11	Greco per le vacanze	
60	Grembiule da cucina country	60	Grembiule da cucina country	
H				
12	Holiday English	12	Holiday English	
I				
20	I "Promessi Sposi" dalla pagina al film	20	I "Promessi Sposi" dalla pagina al film	
33	I cantautori italiani: quando la musica incontra la poesia	33	I cantautori italiani: quando la musica incontra la poesia	
18	I grandi protagonisti della cultura simbolista in Europa	18	I grandi protagonisti della cultura simbolista in Europa	
49	Icone	49	Icone	
21	Il bello e il brutto della televisione	21	Il bello e il brutto della televisione	
18	Il cammino di Francesco: 70 chilometri a piedi tra Umbria e Lazio	18	Il cammino di Francesco: 70 chilometri a piedi tra Umbria e Lazio	
20	Il cinema e la psicologia	20	Il cinema e la psicologia	
32	Il medioevo: storia e cultura	32	Il medioevo: storia e cultura	
26	Il mito di Dioniso: l'estasi divina	26	Il mito di Dioniso: l'estasi divina	
32	Il nuovo posto dell'uomo nella natura: la vita umana nello specchio dell'antropologia	32	Il nuovo posto dell'uomo nella natura: la vita umana nello specchio dell'antropologia	
33	Il Romanticismo eroico di Ludwig van Beethoven	33	Il Romanticismo eroico di Ludwig van Beethoven	
21	Immagine: come sono e voglio apparire	21	Immagine: come sono e voglio apparire	
21	Impossibile mentire: la comunicazione non verbale e il linguaggio del corpo	21	Impossibile mentire: la comunicazione non verbale e il linguaggio del corpo	
57	Incisione su vetro	57	Incisione su vetro	
44	Informatica casalinga	44	Informatica casalinga	
44	Informatica over 60: partenza!	44	Informatica over 60: partenza!	
11	Inglese	11	Inglese	
50	Innesto	50	Innesto	

- 68 IntegraTI Cucina messicana
68 IntegraTI Finger food
45 Internet: un sito in due clic
46 Introduzione a Word e Excel
33 Introduzione all'ascolto: Camminata musicale attraverso le Alpi
14 Introduzione alla Divina commedia di Dante Alighieri
26 Introduzione alla psicosintesi: conosci, possiedi, trasforma te stesso
21 iPhone, iTunes e dintorni
30 Isole di Brissago: quattro famiglie sotto la lente
13 Italiano
- J**
- 28 Jazz dance
68 Jogurt
41 Judo difesa
- L**
- 26 L'arte di far prosperare l'amore
29 L'etica nella funzione pubblica
32 L'età del Rinascimento e della Riforma
22 L'ho visto su Internet! Come sopravvivere alle bufale della rete
12 L'inglese in ambito professionale
34 La città che c'è in noi
28 La danza della vita 1: la forza vitale e i 4 elementi
28 La danza della vita 2: il maschile e femminile in ognuno di noi
29 La danza della vita 3
29 La giustizia penale: fra storia, simboli e attualità
21 La PNL (modulo 2) cosa è, come è nata, come si è sviluppata e come utilizzarla per migliorare la propria vita
22 La PNL per vivere meglio
44 La virtualizzazione: simulare un PC nel proprio PC
14 Laboratorio di poesia
14 Laboratorio di scrittura creativa
29 Lady Style
68 Lasagne e cannelloni
51 Lastricato in piode
14 Latino
56 Lavori di cestaio
45 Le basi del Web: il linguaggio HTML e correlati
12 Leggere e capire Shakespeare – in inglese!
22 Leggere per gli altri
22 Leggere per i piccoli, leggere per i grandi
68 Leguminose: un mondo da scoprire
17 Leichte Lektüre
14 Letteratura digitale
15 Letteratura russa
10 Letteratura: Erodoto, Le Storie, libro II
22 Lettura veloce
26 Liberarsi dalle emozioni
15 Lineamenti di letteratura russa dell'Ottocento
12 Lingua e cultura inglese a Bury St. Edmunds
13 Lingua e cultura inglese a Edimburgo
16 Lingua e cultura spagnola a Madrid – Pasqua 2011
- 17 Lingua e cultura tedesca a Berlino
- M**
- 60 Macramè: arte antica, hobby moderno...
60 Maglia creativa
29 Mandala danzante
37 Mangiare equilibrato per essere in forma
37 Mangiare sano in ufficio
22 Marketing personale
68 Marmellate primaverili
22 Mediazione: introduzione
23 Memoria e apprendimento rapido
68 Menu al caffè
68 Menu degli innamorati
26 Mi conosco guardantoti
51 Micro giardini
68 Minestre
58 Mosaico
58 Mosaico: uovo, simbolo energetico
23 Motivazione e pensiero positivo
51 Muri in sasso
- N**
- 33 Nascere e crescere con la musica
33 Nascere in musica
23 Nel mondo delle storie
23 Network marketing: opportunità e rischi di una nuova attività
26 Non ho tempo! Non ho mai tempo! Ma quando troverò il tempo?
41 Nordic-Walking
- O**
- 45 Office 2007: Excel
46 Office 2007: Word
57 Oggetti in vetro
51 Oli essenziali per l'igiene della casa
69 Olio extra vergine d'oliva
30 Orientarsi con una cartina topografica
53 Origami
- P**
- 69 Paella
69 Pane
23 Parlare in pubblico
69 Pasta fatta in casa
60 Patchwork: borsa
60 Pecora porta accessori da cucito
34 Percussione
34 Percussione-Cajon peruano
12 Perfezionare l'inglese mediante la visione di film
26 Personal coaching: vivere senza stress
69 Pesce di lago
69 Pesce di mare: speciale cotture
69 Pesce e crostacei
69 Pesce: abbinamento ai vini ticinesi
37 Piante alimentari spontanee: riconoscerle, raccoglierle ed usarle in cucina
37 Piante ed erbe medicinali: un viaggio alla scoperta delle loro proprietà
69 Piatti estivi
- 69 Piccola pasticceria
41 Pilates
49 Pittura
49 Pittura a olio
50 Pittura all'aperto
50 Pittura su porcellana
69 Pizze e torte salate
14 Portoghese (Brasiliano)
51 Potatura
51 Potatura degli alberi fruttiferi e piccoli frutti
52 Potatura delle rose
52 Prato verde: manutenzione e cura
34 Progettare il presepe
27 Psichiatria. I disturbi psichiatrici maggiori
27 Puoi se vuoi: come abbattere gli ostacoli con la forza di volontà
- Q**
- 58 Quadro 3D
58 Quadro con nuova tecnica
70 Quaglie
37 Quattro schiacci in padella
- R**
- 30 Racchette da neve
23 Racconto fotografico
57 Restauro di mobili
19 Resurrexit: il mistero pasquale tra arte, storia e teologia
70 Ricette facili per l'estate
37 Riflessologia plantare
27 Rio Abierto
13 Ripasso della grammatica italiana, livello medio
27 Riprendi contatto con la tua vitalità
70 Risotti
50 Ritratto
15 Rumeno per uomini d'affari e turisti
15 Russo
15 Russo per turisti e uomini d'affari
- S**
- 52 Saldatura 1
23 Saper negoziare con più interlocutori per il successo professionale e personale
59 Sartoria
34 Scacchi
41 Scherma: corso per principianti
58 Scolpire le emozioni
70 Scottish Highland: la mucca scozzese
23 Scrivere con dieci dita sulla tastiera del computer
58 Scultura della pietra ollare
57 Scultura e intaglio del legno
19 Se Ipsum Pinxit: Corridoio segreto Vasariano
42 Simboli
11 "Slow English": l'inglese senza stress
24 So che voglio cambiare ma non capisco perché non ci riesco
38 Sonno e problemi del sonno nel bambino
15 Spagnolo
24 Stabilire relazioni positive: analisi dei rapporti relazionali e stili di comunicazione
- 42 Storia del pensiero politico
35 Storia della Riforma protestante
34 Storie di luoghi e di genti
31 Sulle tracce dei bambini spazzacamino ticinesi
- T**
- 70 Tapas e stuzzichini
60 Tappeto con stracci
70 Tartare di carne e pesce
29 Tassazione persone fisiche
42 Teatro: introduzione
24 Tecniche di vendita
16 Tedesco
17 Tedesco in ambito professionale
70 Terrine vegetariane colorate
58 Text art: tessitura e pittura in combinazione
42 Tiro con l'arco
41 Tiro con la pistola ad aria compressa
42 Tiro con la pistola sport piccolo calibro 50 m
70 Titanic
61 Tombolo
70 Torte salate
19 Tra arte e natura. Dal giardino al parco pubblico
19 Tra arte e natura. Per una storia del paesaggio
34 Tracce di civiltà
53 Traforo: personaggi delle fiabe
38 Training autogeno: tecnica di prevenzione allo stress
54 Trucco del volto
54 Trucco di carnevale
24 Tutti pazzi per le regole
- U**
- 38 Un decalogo per stare bene ritardando l'invecchiamento
14 Un poeta italiano del Trecento: Dante Alighieri e l'Inferno
12 Un ripasso della grammatica inglese, livello medio
44 Uso del PC: introduzione
44 Uso del PC: un passo in più
- V**
- 70 Verdure a go-go
57 Vetrate artistiche
58 Vimini
62 Vini dolci
31 Visita guidata AlpTransit: stazione multifunzionale di Faido (in sotterranea)
40 Vulcani italiani: Vesuvio e Campi Flegrei
- W**
- 46 Windows: introduzione
- Y**
- 38 Ying e Yang: energia in equilibrio
38 Yoga
31 Yoga e erbe medicinali alle Isole di Brissago
- Z**
- 70 Zafferano: l'oro nel piatto
39 Zilgri: metodo di auto-terapia del dolore
29 Zumba fitness
31 Zurigo tra giardini e giardini

L'ARIA
CAMBIA



Condividi l'auto

liberalauto.ch/corsiperadulti



Cos'è liberalauto?

Liberalauto è un modo ecologico di viaggiare. Il carpooling consiste nella condivisione di automobili private tra persone che percorrono lo stesso tragitto.

Nel sito www.liberalauto.ch/corsiperadulti potete incontrare chi fa il vostro stesso percorso, contattarlo e accordarvi per condividere il viaggio risparmiando così tempo e denaro e dando un piccolo contributo alla qualità dell'aria che respiriamo.

Come funziona?

- accedere al sito www.liberalauto.ch/corsiperadulti
- scegliere il punto di partenza e di destinazione
- precisare se si offre o si chiede un passaggio
- indicare gli orari, il tipo di corso e altri aspetti organizzativi
- scrivere il proprio indirizzo di posta elettronica (email)

Una volta stabilito il primo contatto gli iscritti si metteranno d'accordo direttamente tra loro

Corsi per adulti Primavera 2011



SCEF 065

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



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



Conferenza della Svizzera italiana
per la formazione continua degli adulti

Corsi per adulti in breve

I Corsi per adulti sono un servizio della Divisione della formazione professionale del Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport, rivolto a tutta la popolazione residente nel Cantone Ticino e nel Moesano. Essi rappresentano l'Università Popolare della Svizzera italiana e promuovono l'apprendimento lungo l'arco di tutta la vita (lifelong learning), con particolare attenzione all'accessibilità, trasparenza e qualità dell'offerta. Istituiti nel 1963, con il passare degli anni ed il mutare degli interessi formativi, da una iniziale proposta di 8 corsi in quattro comuni si è giunti alla realizzazione di più di mille corsi in 40 diverse località con oltre 12'000 partecipanti. A livello organizzativo i Corsi per adulti dispongono di una direzione a Bellinzona, di 39 animatori locali responsabili della gestione dei corsi nella loro località ed i docenti coinvolti sono più di 330. Il programma dei corsi è distribuito in tutte le bucalettere due volte l'anno: in agosto e in gennaio.

Direzione	Vincenzo Born, <i>direttore</i> <i>responsabile area lingue e letteratura, contabilità</i>	091 814 34 50 vincenzo.born@ti.ch
	Mafalda Gottardi, <i>ispettrice</i> <i>responsabile area cultura generale, informatica</i>	091 814 34 48 mafalda.gottardi@ti.ch
	Katiusca Cremetti, <i>ispettrice</i> <i>responsabile area arte e artigianato, enogastronomia</i>	091 814 34 51 katiusca.cremetti@ti.ch
Segretariato	Katya Della Valle (mattino)	091 814 34 50
	Silva Trosi	091 814 34 52
	Claudia Rossetti Ferrari	091 814 34 53
	Salvatore Bubba, <i>apprendista</i>	
	e-mail	decs-cpa@ti.ch
	internet	www.ti.ch/cpa
Consulenti	Andrea Biniszkiwicz, <i>tedesco</i>	Chiara Antonini, <i>inglese</i>
	Ximèna Correa, <i>spagnolo</i>	Angela Furrer, <i>contabilità</i>
	Fabrizio Pesenti, <i>gastronomia</i>	
Iscrizione ai corsi	L'iscrizione ad un corso avviene annunciandosi direttamente all'animatore della località in cui si svolge il corso. Per iscrizioni via e-mail, segnalare l'indirizzo completo. La località è sempre indicata a fianco di ogni corso proposto. Gli animatori locali svolgono questa attività nel loro tempo libero.	
<i>Condizioni di partecipazione</i>	I corsi sono aperti a tutti gli interessati, fatta eccezione per alcuni in cui le condizioni sono specificate.	
<i>Descrizione dei corsi</i>	Il giorno, l'orario, la durata, la tassa di iscrizione e altre informazioni utili sono indicate nella presentazione di ogni corso.	
<i>Numero minimo e massimo di partecipanti</i>	Se non indicato diversamente nella presentazione del corso, di regola: <ul style="list-style-type: none"> • lingue e letteratura, da 8 a 25 partecipanti • informatica e cultura generale, da 8 a 20 partecipanti • arte e artigianato, enogastronomia, da 9 a 12 partecipanti 	
<i>Materiale didattico</i>	Non è compreso nella tassa di iscrizione.	
<i>Rimborsi</i>	Di regola non sono previsti rimborsi delle tasse di iscrizione e degli importi per il materiale. Se un iscritto rinuncia a frequentare un corso a convocazione avvenuta, la Direzione può richiedere un'indennità per spese amministrative di fr. 40.—. Per i corsi di enogastronomia sono da prevedere anche i costi degli alimenti. A corso iniziato, di regola non avvengono rimborsi o è richiesto il pagamento integrale della tassa qualora non fosse ancora avvenuto.	
<i>Attestazione di partecipazione</i>	Al termine di un corso, su richiesta, il docente rilascia un'attestazione di partecipazione; è necessaria la presenza ad almeno il 70% delle lezioni.	
<i>Sospensione delle lezioni</i>	Le lezioni sono sospese nei periodi di vacanza scolastica. In caso di avvenimenti speciali, per esempio nevicate eccezionali o allagamenti, la Direzione può decidere di sospendere le lezioni. Per informazioni si telefoni al no. 1600 oppure si ascoltino i comunicati della RSI.	

Elenco delle località e dei rispettivi animatori locali

Acquarossa	Letizia Scheggia	091 871 29 35 — letiziascheggia@hotmail.com 078 732 07 89
Agno	Consuelo Antoni	091 606 52 54
Ambri	Loredana Cappelletti	091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it
Arbedo-Castione	Maria Pia Rüetschi	091 829 33 27 — michel.rueetschi@bluewin.ch 076 533 99 66
Bedigliora	Maria Fossati	091 606 57 64 — gianc.fossati@bluewin.ch
Bellinzona	Fiorenzo e Germana Ballinari <i>inglese e tedesco</i>	091 826 12 89 — fballinari@bluewin.ch
Bellinzona 1	Leila Burà <i>altre lingue, contabilità, informatica, cultura generale, arte e artigianato, enogastronomia</i>	091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch
Biasca	Marzia Fontebasso <i>lingue, informatica</i>	091 874 31 48 — marzia.fontebasso@edu.ti.ch 079 613 55 08
Biasca 1	Maria De Boni <i>cultura generale, arte e artigianato, enogastronomia</i>	079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch
Bodio	Maria Teresa Citino	091 873 20 80 (ufficio) — mariateresa.citino@bodio.ch 079 206 33 67 091 864 14 68 (fax)
BrioneVerzasca	Simona Grossi	078 843 39 67 — simigrossi@hotmail.com
Camignolo	Marco Lafranchi	091 946 25 85 — marco.lafranchi@bluewin.ch
Caslano	Nadia Rodriquez	091 606 66 57 — nadia.rodriquez@yahoo.it
Cevio	Rita Omini	091 753 19 62 — rita.omini@bluewin.ch 079 759 32 24
Chiasso	Aldo e Sara Mapelli	091 683 99 77 — aldo.mapelli@edu.ti.ch
Croglio	Carla Devincenti	091 608 36 72 — cdevincenti@bluewin.ch
Faido	Loredana Cappelletti	091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it
Gambarogno	Jacqueline Rohrer	076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com
Gerra Piano	Agnese Maffioletti	091 859 12 18 — agnesemaffioletti@bluewin.ch
Giubiasco	Ivana Schnoz	091 857 29 56 — cpa.schnoz@hotmail.com 079 220 61 77
Gordola	Manuela Ghidoni	091 745 22 18 — manuela.ghidoni@bluewin.ch
Gravesano	Paola Magni	076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch
Locarno	Cinzia Pera <i>lingue, informatica, cultura generale</i>	079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch
Locarno 1	Gabriella Sguoto <i>arte e artigianato, enogastronomia</i>	091 743 33 67 — gaby@nikko.ch 078 600 33 67
Lodrino	Mariapia Bernardi	091 863 20 04 — bernardipia@hotmail.com 079 738 64 28
Lugano 1	Marietta Pamini <i>inglese, tedesco e svedese</i>	091 972 34 31 — cpa@pamini.ch
Lugano 2	Angela Besomi <i>cultura generale, arte e artigianato, enogastronomia</i>	079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com
Lugano 3	Fabiola Zamboni <i>informatica, altre lingue, cultura generale, contabilità</i>	091 220 75 80 — fabiolacpa@ticino.com
Lugano 4	Marinella Giopelli Grandi <i>cultura generale</i>	079 852 22 37 — marycpa@bluewin.ch (dopo le 15.00)
Mendrisio	Tiziana Marcon	091 682 00 10 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com 077 460 94 08
Minusio	Gabriella Sguoto <i>arte e artigianato, enogastronomia</i>	091 743 33 67 — gaby@nikko.ch 078 600 33 67
Morbio Superiore	Flaya Pinessi	091 682 16 75 — saradia@bluewin.ch 076 461 62 19
Novaggio	Maria Fossati	091 606 57 64 — gianc.fossati@bluewin.ch
Pura	Carla Devincenti	091 608 36 72 — cdevincenti@bluewin.ch
Riva San Vitale	Marica Grandi	091 648 10 52 — m.grandi66@hotmail.com
Roveredo (GR)	Carmela Casella Fasani	079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch
Rovio	Nelly Tacchella	091 649 68 58
Sonogno	Nadia Matasci	091 746 14 41
Sonvico	Michela Manzolini	091 943 55 51 — michou.manzolini@gmail.com
Tesserete	Maria Grazia Manzolini	091 943 19 35 079 541 83 93
Viganello	Marietta Pamini	091 972 34 31 — cpa@pamini.ch

Lingue e letteratura

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)
'Small'			
1° semestre	Principianti	Comprende e usa espressioni di uso quotidiano e frasi basilari tese a soddisfare bisogni di tipo concreto. Sa presentare se stesso/a e gli altri ed è in grado di fare domande e rispondere su particolari personali come dove abita, le persone che conosce e le cose che possiede. Interagisce in modo semplice, purché l'altra persona parli lentamente e chiaramente.	D : Start Deutsch 1 (SD 1) I : CILS F : DELF
2° semestre			
3° semestre			
4° semestre	Elementare A1		
5° semestre	Elementare A2	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
6° semestre			
7° semestre			
8° semestre			
Conversazione Esami in vista?	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 (BEC1) D : Zertifikat Deutsch (ZD) E : Nivel Inicial I : CILS F : DELF
Conversazione Esami in vista?	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) D : Goethe-Zertifikat B2 (GZ B2) o Zertifikat Deutsch für den Beruf (ZDfB) E : Nivel Intermedio I : CILS F : DELF
Conversazione Esami in vista?	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) D : Goethe-Zertifikat C1 (GZ C1) I : CILS F : DALF
	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 : Kleines Deutsches Sprachdiplom (KDS) E : Nivel Superior I : CILS F : DALF

Lingue proposte Italiano, francese, tedesco, inglese, spagnolo, portoghese, russo, giapponese, cinese, greco antico, greco moderno, latino, 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 naturalmente richiesta la regolare presenza alle lezioni, come pure la disponibilità allo studio individuale (circa 1 ora settimanale).

Inizio e durata dei corsi I corsi **'Small'** iniziano lunedì 7 febbraio 2011 e seguono il calendario scolastico. Essi hanno una durata di 24 ore, suddivise in 12 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. Questi corsi sono suddivisi in semestri e seguono i livelli indicati nella tabella precedente. *I corsi del 1° semestre sono esclusivamente destinati ai principianti; chi*

	avesse già delle nozioni della lingua può naturalmente iscriversi ai corsi di un livello superiore, verificando con l'animatore locale il semestre più adeguato. Per gli altri tipi di corso di lingue e letteratura, tutte le informazioni sono indicate direttamente nell'elenco dei corsi.
<i>Tassa di iscrizione</i>	Corsi 'Small' fr. 280.–. Il costo degli altri corsi di lingue e letteratura è indicato direttamente nell'elenco dei corsi.
Iscrizione e convocazione	Ai corsi 'Small' e agli altri di lingue e letteratura, l'iscrizione avviene direttamente tramite l'animatore locale di riferimento indicato nell'elenco dei corsi (si vedano i recapiti a pagina 7). Al più tardi una settimana prima dell'inizio del corso, gli iscritti riceveranno la convocazione alla prima lezione.
<i>Termine per l'iscrizione</i>	'Small' e altri corsi: due settimane prima della data di inizio del corso.
<i>Rimborsi</i>	Per i corsi 'Small' e gli altri di lingue e letteratura, 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 richiesto il pagamento integrale della tassa qualora non fosse ancora avvenuto.
<i>Attestazione di partecipazione</i>	Al termine di un corso, su richiesta, il docente rilascia un'attestazione di partecipazione; è necessaria la presenza ad almeno il 70% delle lezioni.
<i>Partecipanti per classe</i>	Il numero minimo e massimo è indicato per ogni corso.
<i>Libri di testo e materiale didattico</i>	Sono a carico dei partecipanti. Si consiglia di attendere le indicazioni del docente sul libro di testo da acquistare.
Esami	Chi fosse interessato a sostenere degli esami di lingue, per informazioni ed iscrizioni si rivolga a:
<i>Inglese</i>	Centro esami Cambridge, presso SUPSI (Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana) Palazzo E, 6928 Manno telefono: 058 666 61 33 – fax: 058 666 61 39 e-mail: info@cambridge-ticino.ch – internet: www.cambridge-ticino.ch
<i>Tedesco</i>	Centro esami Goethe, presso SUPSI (Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana) Palazzo E, 6928 Manno telefono: 058 666 61 34 – fax: 058 666 61 39 e-mail: info@goethe-ticino.ch – internet: www.goethe-ticino.ch
<i>Francese</i>	Centro esami DELF–DALF, presso ICEC (Istituto cantonale di economia e commercio) Viale Stefano Franscini 32, 6501 Bellinzona telefono: 091 814 65 72 – fax: 091 814 65 69 e-mail: info-delf@icec.ti-edu.ch – internet: www.delfdalf.ch
<i>Italiano</i>	Esami CILS dell'Università per stranieri di Siena, ACRI Grono c/o Gabriella Muraro, Salita Viarno 36, 6962 Viganello telefono: 091 972 25 78 – e-mail: esami.cils@gmail.com – internet: www.unistrasi.it Esami PLIDA, Dante Alighieri Università della Svizzera italiana Via Buffi 13, 6900 Lugano telefono: 058 666 47 04 – internet: www.unisi.ch/esami_plida.htm
<i>Spagnolo</i>	Centro esami DELE, presso Scuola Club Migros Via Pretorio 15, 6900 Lugano telefono: 091 821 71 50 – fax: 091 821 71 55 e-mail: scuolaclub.lugano@migrostickino.ch – internet: www.scuola-club.ch
<i>Cinese</i>	L'Ambasciata cinese a Berna organizza a Zurigo e Ginevra gli esami dei vari livelli. Per informazioni rivolgersi direttamente al docente dei Corsi per adulti Chia Hung Chung, e-mail: egosumartdesign@yahoo.de

Elenco dei corsi di lingue e letteratura

Principianti
Livelli superiori

Il numero e l'abbreviazione 'sem.' attribuita alle classi dei corsi 'small' indica il relativo semestre. Per verificare il livello corrispondente al semestre proposto si veda la tabella a pagina 8. I corsi del 1° semestre sono esclusivamente destinati ai principianti. Chi avesse già nozioni della lingua può iscriversi a corsi di livello superiore, verificando con l'animatore locale il semestre adatto.

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
CINESE								
Corsi small <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Bellinzona 1	17201	2°sem.	C. Chung	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.02	fr: 280.–
	17202	5°sem.	C. Chung	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.02	fr: 280.–
Locarno	33241	1°sem.	C. Chung	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.02	fr: 280.–
	33242	8°sem.	C. Chung	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.02	fr: 280.– Preparazione all'esame HSK, primavera 2011
Lugano 3	59241	1°sem.	C. Chung	8-12	12 gio	18.00-19.50	10.02	fr: 280.–
	59242	2°sem.	C. Chung	8-12	12 me	18.00-19.50	9.02	fr: 280.–
Cinese per turisti e uomini d'affari <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Il corso è per chi vuole intraprendere un viaggio in Cina ed imparare in breve tempo a leggere gli ideogrammi più utili, adoperare un frasario essenziale tipico di un viaggiatore, ricevere informazioni pratiche per sapersi destreggiare in situazioni comuni e soddisfare le curiosità su cultura, luoghi, usi e costumi del paese. Non sono richieste conoscenze preliminari della lingua cinese.								
Lugano 3	59243		C. Chung	8-12	10 me	20.00-21.50	9.02	fr: 230.–
FRANCESE								
Corsi small <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Lugano 3	59211	1°sem.	O. Dumitru	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.02	fr: 280.–
	59212	2°sem.	D. Tetaz	8-12	12 gio	20.00-21.50	10.02	fr: 280.–
	59213	4°sem.	F. Spaggiari	8-12	12 me	20.00-21.50	9.02	fr: 280.–
Conversazione in francese <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Il corso è tenuto in francese e si richiede una buona conoscenza dello stesso. 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.								
Lugano 3	59214		D. Tetaz	8-12	10 gio	18.00-19.50	10.02	fr: 230.–
GIAPPONESE								
Corsi small <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Mendrisio	41231	1°sem.	S. Saito Matalini	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.02	fr: 280.–
	41232	3°sem.	Y. Boscato Orihara	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.02	fr: 280.–
Conversazione in giapponese <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Il corso è tenuto in giapponese. Sono necessarie discrete conoscenze della lingua (2, 3 anni di studio giapponese). In accordo con i partecipanti si trattano temi diversi.								
Lugano 3	59295		S. Saito Matalini	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.02	fr: 280.–
GRECO ANTICO								
Letteratura: Erodoto, Le Storie, libro II <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Trasportati dall'entusiasmo del grande storico per il mondo egizio, durante le lezioni si leggeranno e commenteranno passi scelti di questo affascinante libro. Si richiedono conoscenze della lingua greca.								
Gravesano	30211		E. Quirici	8-12	12 ma	19.00-20.50	8.02	fr: 280.–

NUOVO

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
GRECO MODERNO								
Greco per le vacanze		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Questo corso offre le nozioni sufficienti per potersi destreggiare nelle situazioni quotidiane durante le vacanze in Grecia. È impostato su brevi dialoghi e necessità linguistiche ricorrenti, come quelle che si presentano in aeroporto, albergo, ristorante, farmacia, museo, ecc. Non sono richieste nozioni di base di greco moderno.								
Lugano 3	59281		P.Caravà	8-12	12 gio	18.00-19.50	17.02	fr: 280.–
INGLESE								
Corsi small		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Bellinzona	16211	1°sem.	da definire	8-12	12 me	18.00-19.50	9.02	fr: 280.–
	16212	2°sem.	B. Moses	8-12	12 me	20.00-21.50	9.02	fr: 280.–
	16213	4°sem.	N. Angeloni	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.02	fr: 280.–
	16214	5°sem.	N. Angeloni	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.02	fr: 280.–
Biasca	58231	1°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.02	fr: 280.–
	58232	2°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 me	20.00-21.50	9.02	fr: 280.–
	58233	4°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 me	18.00-19.50	9.02	fr: 280.–
	58234	7°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.02	fr: 280.–
Locarno	33221	1°sem.	D. Piffero	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.02	fr: 280.–
	33222	2°sem.	U. Schmassmann	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.02	fr: 280.–
	33223	4°sem.	U. Schmassmann	8-12	12 me	18.00-19.50	9.02	fr: 280.–
Lugano 1	37230	1°sem.	da definire	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.02	fr: 280.–
	37231	1°sem.	A. Cuffaro	8-12	12 gio	20.00-21.50	10.02	fr: 280.–
	37232	2°sem.	G. Mansour	8-12	12 me	20.00-21.50	9.02	fr: 280.–
	37233	2°sem.	A. Cuffaro	8-12	12 gio	18.00-19.50	10.02	fr: 280.–
	37234	3°sem.	L. Campana	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.02	fr: 280.–
	37235	4°sem.	A. Cuffaro	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.02	fr: 280.–
	37236	8°sem.	G. Sassella	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.02	fr: 280.–
Mendrisio	41211	1°sem.	A. Cuffaro	8-12	12 me	18.00-19.50	9.02	fr: 280.–
	41212	5°sem.	A. Cuffaro	8-12	12 me	20.00-21.50	9.02	fr: 280.–
“Slow English”: l'inglese senza stress - 2° semestre		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Per tutti coloro che vorrebbero entrare in contatto con questa lingua dal fascino internazionale, ma senza porsi obiettivi a breve termine e senza 'stress da prestazione'. Il corso si rivolge a giovani e non più giovani che prediligono un metodo d'insegnamento le cui caratteristiche fondamentali sono la lentezza nell'approccio alle nuove tematiche e la libertà nelle scelte d'avanzamento, applicata a tempi d'apprendimento personalizzati.								
Locarno	33224		F. Binda	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.02	fr: 280.–
Conversazione in inglese 1		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Il corso è tenuto in inglese. Sono necessarie discrete conoscenze della lingua, equivalenti a un livello A2/B1 del Quadro europeo di riferimento per le lingue. 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.								
Lugano 1	37237		C. Rogers	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.02	fr: 280.–
	37238		C. Rogers	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.02	fr: 280.–
	37239		L. Campana	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.02	fr: 280.–
Conversazione in inglese 2		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Il corso è tenuto in inglese. Sono necessarie buone competenze della lingua, equivalenti ad un First Certificate o ad un livello B2 del Quadro europeo di riferimento per le lingue. 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	16215		L. Burckhardt	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.02	fr: 280.–
Lugano 1	37240		E. Davies	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.02	fr: 280.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	37241		A. Cuffaro	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.02	fr: 280.–
	37242		E. Davies	8-12	12 me	18.00-19.50	9.02	fr: 280.–
Mendrisio	41213		M. Ries	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.02	fr: 280.–
Conversation and Music in English		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Miglioriamo le nostre conoscenze della lingua per mezzo di canzoni e discussioni su argomenti di vostra scelta. Sono necessarie buone competenze della lingua, equivalenti al livello B2 del Quadro europeo di riferimento per le lingue.								
Locarno	33225		J. Lane	10-12	12 lu	18.00-19.50	14.02	fr: 280.–
Esami di inglese in vista: 'Una revisione della grammatica inglese, livello avanzato'		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Il corso è tenuto in inglese. Sono necessarie buone competenze della lingua, dalla fine del settimo anno dei Corsi per adulti (livello B1/B2). Un corso di 'grammar in use', per consolidare e approfondire le strutture grammaticali di uso più frequente, in vista di esami come il First o l'Advanced. È naturalmente benvenuto anche chi non si presenta a esami.								
Gravesano	30221		D. Ben Cheikh	8-12	10 gio	20.00-21.50	17.03	fr: 230.–
Lugano 1	37244		D. Ben Cheikh	8-12	10 me	18.00-19.50	16.03	fr: 230.–
	37245		D. Ben Cheikh	8-12	10 sa	09.30-11.20	19.02	fr: 230.–
Mendrisio	41214		B. Verones	8-12	10 gio	20.00-21.50	17.03	fr: 230.–
Un ripasso della grammatica inglese, livello medio		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Sono necessarie buone conoscenze della lingua, dal quarto anno dei Corsi per adulti. 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	37243		D. Ben Cheikh	8-12	4 ma	18.00-19.50	17.05	fr: 95.–
L'inglese in ambito professionale		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Sono necessarie buone nozioni di inglese, dalla fine del sesto anno dei Corsi per adulti (livello B1). Il corso si propone di porre le basi per affrontare con maggiore sicurezza, in ambito professionale, le diverse situazioni che richiedono competenze più specifiche, come ad esempio nelle telefonate, negli incontri d'affari, nei viaggi di lavoro, nello scambio di corrispondenza (e-mail, fax, lettere).								
Lugano 1	37246		P. Federico	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.02	fr: 280.–
Mendrisio	41215		P. Federico	8-12	12 me	20.00-21.50	9.02	fr: 280.–
Leggere e capire Shakespeare – in inglese!		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Leggere Shakespeare. Questo è senza dubbio uno dei compiti più difficili ma affascinanti per ogni allievo di inglese. L'arte di Shakespeare non cerca lettori, è teatro, è l'arte della voce; quindi leggere Shakespeare significa ascoltare e parlare. Per queste ragioni, durante il corso ci si avvicinerà al grandissimo drammaturgo ascoltando e parlando. Dopo la preparazione di una scena con la lettura in italiano a casa, la si ascolterà in inglese interpretata da attori professionisti; in seguito si darà voce al testo, leggendolo insieme ad alta voce. Livello minimo richiesto: intermedio/avanzato (livello B2/C1). Benvenuti anche i partecipanti di lingua madre inglese.								
Lugano 1	37247		M. Powell	8-12	12 lu	20.00-21.50	21.02	fr: 280.–
Perfezionare l'inglese mediante la visione di film		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Obiettivo: migliorare la comprensione dell'inglese parlato nel quotidiano mediante la visione e discussione di noti film inglesi. Livello minimo richiesto: medio/avanzato (B2/C1). Sono ovviamente benvenuti anche coloro che sono interessati al cinema inglese in versione originale senza sottotitoli.								
Mendrisio	41217		B. Verones	8-12	8 lu	20.00-21.50	14.02	fr: 185.–
Holiday English		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Per chi desidera cavarsela nelle tipiche situazioni di viaggio, quali: all'aeroporto, in albergo, in negozio, al ristorante, ecc. Sono necessarie nozioni di base di inglese.								
Bellinzona	16216		N. Jaks	8-12	4 ma	18.00-19.50	3.05	fr: 95.–
Locarno	33226		N. Angeloni	8-12	4 ma	20.00-21.50	3.05	fr: 95.–
Mendrisio	41216		V. Macoratti	8-12	4 ma	20.00-21.50	3.05	fr: 95.–
Lingua e cultura inglese a Bury St. Edmunds		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
La cittadina di Bury St Edmunds (ca. 35'000 abitanti) sorge nel cuore della contea del Suffolk. Si è sviluppata, agli inizi del Medioevo, attorno all'imponente Abbazia di St. Edmund. I suoi giardini e parchi, l'ex locanda resa celebre da Charles Dickens, la chiesa di St. Mary, The Nutshell, il più piccolo pub in Gran Bretagna, la celebre Greene King Brewery, La Cattedrale, la torre Normanna e								

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Circolo di lettura		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
"Chi legge vive due volte", è stato detto. E forse più di due. Nei libri si trovano altre storie, luoghi, pensieri, volti e sentimenti, in una finzione che ripete e immagina la realtà e ci ridice con parole nuove ciò che già conosciamo con il cuore e con l'esperienza. Michele Fazioli consiglia e vive in diretta alcune pagine che l'hanno colpito nel suo lungo viaggio in compagnia dei libri.								
Arbedo-Castione	14201		M. Fazioli	8-20	4 lu	20.00-21.50	2.05	fr: 95.–
Laboratorio di poesia		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Il corso è aperto ai non specialisti, tutti coloro cioè che intendono apprendere o migliorare alcune tecniche base per la scrittura di poesie. Si tratteranno temi quali il ritmo poetico, la fonetica, le strutture principali, la metrica ecc., partendo dalla lettura e dall'analisi di testi letterari della tradizione italiana del Novecento (Pascoli, D'Annunzio, Ungaretti, Saba, Montale ecc.) Buona parte del corso è dedicata alla libera scrittura e alla discussione.								
Roveredo (GR)	31201		G. Mottis	8-12	6 gio	19.00-20.50	14.04	fr: 135.–
Laboratorio di scrittura creativa		NUOVO	<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>					
L'idea del corso è semplicemente quella di aiutare a scrivere. Non verranno fornite "formule magiche", ma verranno spiegati e illustrati con esempi i mezzi artigianali di cui dispone uno scrittore. Il corso è rivolto sia a chi già scrive e vorrebbe affinare la propria tecnica, sia a chi per la prima volta vuole mettere alla prova la propria fantasia. Molto spazio sarà lasciato alle esercitazioni pratiche; i testi elaborati dai partecipanti verranno analizzati e discussi durante il corso.								
Arbedo-Castione	14202		A. Fazioli	8-16	5 lu	18.00-19.50	14.03	fr: 115.–
Letteratura digitale		NUOVO	<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>					
Il corso consiste in un percorso di esplorazione e lettura di opere multi e ipermediali, dall'ipertesto al blog letterario, volto a fornire gli strumenti necessari per comprendere le nuove espressioni letterarie digitali.								
Lugano 3	59205		V. Periani	8-20	4 ma	18.00-19.50	15.03	fr: 95.–
Eroi contemporanei		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Eroi di oggi e di sempre: l'appassionante analisi di alcuni testi scelta della letteratura italiana contemporanea svelerà il volto degli eroi – o antieroi – della nostra società. Saranno presentati e commentati testi di Manzoni, Pascoli, D'Annunzio, Pirandello, Borghese, Buzzati, Calvino e Malerba.								
Lugano 3	59204		V. Binda	8-12	5 lu	20.00-21.50	14.03	fr: 115.–
Introduzione alla Divina commedia di Dante Alighieri		NUOVO	<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>					
Il corso si prefigge di illustrare la struttura spaziale, poetica e morale delle tre cantiche (Inferno, Purgatorio e Paradiso), di presentare i personaggi più importanti e di offrire alcuni strumenti linguistici e critici per una lettura personale più consapevole del poema.								
Biasca 1	58252		L. Rodoni	8-12	6 ma	20.00-21.50	22.03	fr: 135.–
Un poeta italiano del Trecento: Dante Alighieri e l'Inferno		NUOVO	<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>					
Si propone la lettura di alcuni canti dell'Inferno di Dante Alighieri. Dopo una breve introduzione sulla biografia dell'autore e sulla struttura generale della Commedia, si esaminano e si discutono alcuni canti esemplari per illustrare i molteplici significati che Dante attribuisce agli episodi e agli incontri che hanno luogo nella prima tappa del suo viaggio ultraterreno.								
Chiasso	24211		G. Costa	8-12	12 ma	20.00-21.50	15.02	fr: 280.–
LATINO								
Corsi small		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Gravesano	30241	1°sem.	G. Milani	8-16	12 me	18.00-19.50	9.02	fr: 280.–
Hai mai desiderato avvicinarti al millenario, affascinante mondo abbracciato dalla lingua latina? Carpe diem! Ecco l'occasione di immergersi in questa prestigiosa lingua, ancora oggi importantissimo strumento di lettura della cultura occidentale. Si usa il metodo "Lingua latina per se illustrata", che si propone esclusivamente in latino e che guida gradualmente a una buona comprensione di testi classici, medievali, rinascimentali e moderni.								
	30242	4°sem.	G. Milani	8-16	12 ma	18.00-19.50	8.02	fr: 280.–
PORTOGHESE (BRASILIANO)								
Corsi small		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Lugano 3	59261	1°sem.	A. Pereira Galvao	8-12	12 me	18.00-19.50	9.02	fr: 280.–
	59262	2°sem.	A. Pereira Galvao	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.02	fr: 280.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	59263	2°sem.	A. Pereira Galvao	8-12	12 gio	20.00-21.50	10.02	fr: 280.–
	59264	3°sem.	A. Pereira Galvao	8-12	12 gio	18.00-19.50	10.02	fr: 280.–
	59265	4°sem.	A. Pereira Galvao	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.02	fr: 280.–

Conversazione in portoghese (brasiliiano)

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

Il corso è tenuto in portoghese (brasiliiano). Sono necessarie discrete conoscenze della lingua, equivalenti a un livello A2/B1 del Quadro europeo di riferimento per le lingue. 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.

Lugano 3	59266		A. Pereira Galvao	8-12	12 me	20.00-21.50	9.02	fr: 280.–
----------	-------	--	-------------------	------	-------	-------------	------	-----------

RUMENO

Rumeno per uomini d'affari e turisti

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

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	59285		O. Dumitru	8-12	12 me	18.00-19.50	16.02	fr: 280.–
----------	-------	--	------------	------	-------	-------------	-------	-----------

RUSSO

Corsi small

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

Locarno	33251	1°sem.	T. Pissoglio Polozova	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.02	fr: 280.–
---------	-------	--------	-----------------------	------	-------	-------------	------	-----------

Russo per turisti e uomini d'affari

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

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	59271		R. Giovanardi	8-12	10 ma	20.00-21.50	8.02	fr: 230.–
----------	-------	--	---------------	------	-------	-------------	------	-----------

Letteratura russa

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

Introduzione alla letteratura russa tramite studio delle opere dei più importanti scrittori e poeti russi: Pushkin, Chechov, Dostoevskij, Gogol, Kuprin e altri. Il corso verrà svolto in russo.

Lugano 3	59272		M. Zhuk	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.02	fr: 280.–
----------	-------	--	---------	------	-------	-------------	------	-----------

Lineamenti di letteratura russa dell'Ottocento

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

Il corso si prefigge di prendere in esame non solo le principali correnti letterarie russe dell'Ottocento (Romanticismo e Realismo), ma anche gli autori più importanti (Pushkin, Lermontov, Gogol, Turgenev, Dostoevskij, Tolstoj, Saltykov-Scedrin, Leskov, Chechov e Gor'kij) con le loro maggiori opere. Durante il corso si prenderà in esame non solo la biografia con la conseguente formazione culturale di questi autori, ma anche si leggeranno (in Lingua Italiana) e si commenteranno (in Lingua Italiana) alcuni brani più significativi delle loro opere principali.

Lugano 3	59273		G. Pasini	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.02	fr: 280.–
----------	-------	--	-----------	------	-------	-------------	------	-----------

SPAGNOLO

Corsi small

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

Bellinzona 1	17221	1°sem.	G. Mottis-Flores	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.02	fr: 280.–
--------------	-------	--------	------------------	------	-------	-------------	------	-----------

	17222	3°sem.	F. Mola Casella	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.02	fr: 280.–
--	-------	--------	-----------------	------	-------	-------------	------	-----------

Locarno	33231	1°sem.	M. Gonzalez	8-12	12 me	20.00-21.50	9.02	fr: 280.–
---------	-------	--------	-------------	------	-------	-------------	------	-----------

	33232	3°sem.	X. Rubio	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.02	fr: 280.–
--	-------	--------	----------	------	-------	-------------	------	-----------

Lugano 3	59221	1°sem.	D. Trillat	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.02	fr: 280.–
----------	-------	--------	------------	------	-------	-------------	------	-----------

	59222	2°sem.	A. Koch	8-12	12 me	20.00-21.50	9.02	fr: 280.–
--	-------	--------	---------	------	-------	-------------	------	-----------

	59223	4°sem.	T. Moor	8-12	12 me	18.00-19.50	9.02	fr: 280.–
--	-------	--------	---------	------	-------	-------------	------	-----------

Mendrisio	41221	1°sem.	da definire	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.02	fr: 280.–
-----------	-------	--------	-------------	------	-------	-------------	------	-----------

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Esami di spagnolo in vista		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Il corso è tenuto in spagnolo. Sono necessarie conoscenze dal quarto anno dei Corsi per adulti (A2). Un corso per consolidare e approfondire le strutture grammaticali di uso più frequenti, in vista degli esami "básico e superior" di spagnolo. È naturalmente benvenuto anche chi non si presenta a esami.								
Lugano 3	59224		D.Trillat	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.02	fr: 280.–
Lingua e cultura spagnola a Madrid - Pasqua 2011		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Madrid, capitale della Spagna molto apprezzata dai turisti di tutto il mondo, con secoli di storia, musei, parchi, residenze e palazzi, è popolata da quasi 5 milioni di abitanti. Il gruppo, accompagnato da Mercedes Gómez, è alloggiato presso le famiglie locali e segue un corso della scuola Estudio Sampere. La mattina si svolge il corso di spagnolo in gruppi di 5/6 studenti (composizione secondo il livello di conoscenza della lingua); il pomeriggio è dedicato alle attività culturali o di svago (visita museo del Prado, Reina Sofía, ecc). Sabato è prevista un'escursione a Toledo.								
<ul style="list-style-type: none"> • Domenica 24 aprile: volo dall'aeroporto di Milano-Malpensa, arrivo a Madrid e sistemazione al domicilio delle famiglie ospitanti • Da lunedì 25 a venerdì 29 aprile: ogni mattina lezioni di spagnolo • Sabato 30 aprile: escursione a Toledo • Domenica 1. maggio: rientro in Ticino 								
Da 12 a 20 partecipanti. Costo: fr: 1'400.– (fr: 300.– dovuti al momento dell'iscrizione, fr: 1'100.– 6 settimane prima della partenza). Nel prezzo sono compresi: tassa d'iscrizione, viaggio, scuola, escursioni e visite come da programma, 7 pernottamenti presso le famiglie locali in camera singola o doppia e mezza pensione. Informazioni e iscrizioni entro il 18 febbraio 2011 a Mercedes Gómez, telefono 091 682 31 74, e-mail claudio-mercedes@bluewin.ch								
	80202		M. Gomez Baz	15-25	v.sopra	v.sopra	24.04	fr: 300.–

TEDESCO

Corsi small		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Bedigliora	15211	2°sem.	D. Bucksch	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.02	fr: 280.–
Bellinzona	16201	1°sem.	S. Moretti	8-12	12 me	18.00-19.50	9.02	fr: 280.–
	16202	2°sem.	C. Pessi	8-12	12 gio	18.00-19.50	10.02	fr: 280.–
Biasca	58221	1°sem.	C. Loderer	8-12	12 me	20.00-21.50	9.02	fr: 280.–
	58222	3°sem.	C. Loderer	8-12	12 me	18.00-19.50	9.02	fr: 280.–
Chiasso	24201	1°sem.	E. Chincarini	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.02	fr: 280.–
	24202	2°sem.	E. Chincarini	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.02	fr: 280.–
Locarno	33201	1°sem.	S. Werner	8-12	12 lu	18.00-19.50	7.02	fr: 280.–
	33202	3°sem.	A. Klemm	8-12	12 me	18.00-19.50	9.02	fr: 280.–
Lugano 1	37211	1°sem.	da definire	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.02	fr: 280.–
	37212	1°sem.	C. Eberli	8-12	12 me	18.00-19.50	9.02	fr: 280.–
	37213	2°sem.	M. Niculescu Powell	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.02	fr: 280.–
	37214	2°sem.	da definire	8-12	12 me	18.00-19.50	9.02	fr: 280.–
	37215	3°sem.	S. Moretti	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.02	fr: 280.–
	37216	4°sem.	C. Comi	8-12	12 lu	20.00-21.50	7.02	fr: 280.–
Mendrisio	41201	1°sem.	da definire	8-12	12 me	20.00-21.50	9.02	fr: 280.–
	41202	2°sem.	W. Ciresa	8-12	12 me	18.00-19.50	9.02	fr: 280.–
	41203	3°sem.	G. Gabaglio	8-12	12 ma	20.00-21.50	8.02	fr: 280.–
	41204	4°sem.	G. Gabaglio	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.02	fr: 280.–

Conversazione in tedesco 1		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Il corso è tenuto in tedesco. Sono necessarie discrete competenze della lingua, dalla fine del quarto anno dei Corsi per adulti (livello A2). In accordo con i partecipanti, si trattano temi diversi, facendo riferimento a materiali attuali e autentici.								

Lugano 1	37217		E. Gamper	8-12	10 me	18.00-19.50	9.02	fr: 230.–
----------	-------	--	-----------	------	-------	-------------	------	-----------

Conversazione in tedesco 2		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Il corso è tenuto in tedesco. Sono necessarie buone competenze della lingua, dalla fine del settimo anno dei Corsi per adulti (livello B2). In accordo con i partecipanti, si trattano temi diversi, facendo riferimento a materiali autentici e alla lettura di testi.								

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Bellinzona	16203		C. Pessi	8-12	10 ma	20.00-21.50	8.02	fr: 230.–
Lugano 1	37218		E. Gamper	8-12	10 lu	20.00-21.50	7.02	fr: 230.–

Tedesco in ambito professionale (parte A)

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

Corso di tedesco commerciale indirizzato ad allievi con discrete conoscenze della lingua tedesca. Contenuti: fabbisogno umano, merceologia, economia, ordini e commesse, pubblicità, banche e assicurazioni. Il corso si articola in due parti A e B di uguale livello linguistico ma diverse nel contenuto degli argomenti trattati, con lo scopo di sviluppare tutte le questioni concernenti l'uso della lingua in ambito professionale nel corso di due semestri.

Lugano 1	37219		M. Federico	8-12	12 ma	18.00-19.50	8.02	fr: 280.–
----------	-------	--	-------------	------	-------	-------------	------	-----------

Leichte Lektüre

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

Si leggeranno e discuteranno storie di tutti i giorni con l'aiuto di un testo che contiene sequenze d'ascolto, esercizi e lo studio della cultura e della civiltà tedesca. Sono richieste conoscenze della lingua tedesca equivalenti ad un livello B1 (fine 6° anno dei Corsi per adulti).

Bellinzona	16204		C. Pessi	8-12	12 me	20.00-21.50	9.02	fr: 280.–
------------	-------	--	----------	------	-------	-------------	------	-----------

Lingua e cultura tedesca a Berlino

NUOVO

Berlino è una città dalle mille attrattive, in grado di soddisfare un turismo in cerca di divertimenti, così come un turismo alla ricerca di monumenti e opere d'arte. Da visitare, tra l'altro, la Porta di Brandeburgo, il Parlamento, il Duomo, il Castello di Charlottenbourg, East Side Gallery, Checkpoint Charlie, l'Isola dei Musei, ecc.; inoltre famose piazze, strade e parchi nonché i migliori negozi per fare shopping. Ce n'è per tutti i gusti. Il gruppo, accompagnato da Silvia Caverzasio, è alloggiato presso delle famiglie locali e segue un corso alla scuola Carl Duisberg. La mattina si svolgono le lezioni di tedesco in gruppi, secondo il livello di conoscenza della lingua. Il pomeriggio è dedicato alle attività culturali e di svago.

- Domenica 5 giugno: volo di linea con SWISS Lugano-Zurigo-Berlino. Partenza ore 07.20, arrivo a Berlino ore 10.15. Trasferita con il taxi della scuola. Il pomeriggio visita guidata della città. Verso sera sistemazione presso le famiglie ospitanti o presso l'albergo.
- Da lunedì 6 a venerdì 10 giugno: ogni mattina lezioni di tedesco
- Escursioni con guida locale:
 - domenica pomeriggio 5 giugno: visita della città
 - un pomeriggio durante la settimana: visita da organizzare
 - sabato 11 giugno, tutto il giorno gita a Potsdam
- Domenica 12 giugno, partenza da Berlino ore 14.50, arrivo a Lugano ore 18.00.

Da 15 a 25 partecipanti. Costo: fr: 1'450.–. [fr: 500.– dovuti al momento dell'iscrizione; saldo di fr: 950.– (+ ev. supplemento) entro il 25 marzo 2011].

Nel prezzo sono compresi: tassa d'iscrizione, viaggio, scuola, trasferte, escursioni e visite come da programma, tessera per i mezzi pubblici, 7 pernottamenti presso le famiglie locali in camera doppia e mezza pensione. Con un supplemento è possibile avere la camera singola presso le famiglie oppure la camera doppia o singola, con prima colazione, presso un albergo quattro stelle, a pochi minuti a piedi dalla scuola.

Informazioni e iscrizioni entro il 25 febbraio 2011 a Silvia Caverzasio, e-mail: silviacaverzasio@hotmail.com, tel. 091 646 79 93.

80200		S. Caverzasio		15-25	v. sopra	v. sopra	5.06	fr: 320.–
-------	--	---------------	--	-------	----------	----------	------	-----------

Cultura generale

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ARTE					
Ager Pistoriensis: il Medioevo e il romanico Pistoiese	 Dal castro romano, alle arti medievali fino al Rinascimento. Pistoia, uno scrigno raro, dove il fasto è diffuso e mai ostentato. Uno straordinario concentrato di monumenti è racchiuso tra le mura trecentesche che in forma di diamante ne cingono il nucleo storico. Le strade sono il proscenio di chiese e palazzi che indicano la ricchezza della città sorta tra gli antichi transiti di pellegrinaggio verso il Cammino di Santiago e la Via Francigena. Un percorso didattico si snoderà nelle chiese millenarie ove il romanico trionfa tra simbologie misteriose, per lasciarsi sorprendere da gioielli di rara bellezza da ricordare per la ricchezza di particolari artistici quando più minuscoli, tanto più eccezionali. Tra i temi trattati: iconografia, storia dell'arte, vie di pellegrinaggio, simbolismo. Le lezioni sono propedeutiche al tour che, a complemento del corso, il docente organizzerà autonomamente il 14 e 15 maggio. Per informazioni: ilclub.it@alice.it				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — fabiolacpa@ticino.com</i> A. Tamborini	2	mercoledì	18.00-19.50	13 aprile fr: 50.–
Arte e religione nel mondo bizantino-slavo: la Russia	 Il corso si prefigge di prendere in esame (dopo un'introduzione a che cosa si intende con il termine bizantino-slavo) sia lo sviluppo storico e teologico dell'Ortodossia (confrontandola con il Cattolicesimo), sia la manifestazione artistica più significativa che la cultura bizantino-slava ha prodotto: l'icona. Il corso prenderà in esame innanzitutto l'idea di Europa Orientale secondo una suddivisione etnica e linguistica, soffermandosi particolarmente sul mondo slavo e bizantino. Successivamente si studieranno i fondamenti teologici e spirituali dell'Ortodossia, per analizzare infine l'iconografia quale arte teologica.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> G. Pasini	12	giovedì	18.00-19.50	10 febbraio fr: 220.–
Giotto agli Scrovegni e Padova medievale – corso e itinerario artistico	Agli inizi del Trecento Giotto lascia agli Scrovegni l'espressione più alta della sua ricerca artistica, un ciclo di affreschi di straordinaria modernità e di una spiritualità profonda: il Giudizio universale e le storie di Maria e di Cristo, ove si riflettono le sue qualità più spiccate, quali la composizione monumentale e il solido plasticismo. Il corso svilupperà tematiche relative all'arte e al simbolismo, scienze sacre ed esegesi dei testi biblici, raffigurati negli affreschi in un forte realismo e commossa drammaticità. Le lezioni sono propedeutiche al viaggio che, a complemento del corso, il docente organizzerà autonomamente a Padova il 19 e 20 marzo. Per informazioni: ilclub.it@alice.it				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — fabiolacpa@ticino.com</i> A. Tamborini	2	mercoledì	20.00-21.50	23 febbraio fr: 50.–
I grandi protagonisti della cultura simbolista in Europa	 Il corso esplorerà i principali protagonisti della cultura simbolista, identificando le aree nelle quali questo eccezionale linguaggio si è espresso: area francese (Puvis de Chavannes, Odilon Redon, Gustave Moreau), belga (Fernand Khnopff, Félicien Rops, James Ensor), svizzera-tedesca (Böcklin, Max Klinger, Franz von Stuck, Ferdinand Hodler) e italiana (Giovanni Pellizza da Volpedo, Giovanni Segantini, Gaetano Previati).				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i> S. Gualazzini Klein	4	giovedì	18.00-19.50	5 maggio fr: 95.–
Il cammino di Francesco: 70 chilometri a piedi tra Umbria e Lazio	Il corso mira a fornire le informazioni storiche, artistiche legate alla figura di Francesco D'Assisi e l'Ordine da lui fondato, al fine di percorrere un itinerario storico-naturalistico di rara bellezza. "Il Cammino di Francesco", che si rifà alle grandi vie di pellegrinaggio medievale, è un'esperienza unica per scoprire luoghi immutati nei secoli, insigni opere d'arte e incredibili bellezze naturali. Le tappe toccano i quattro Santuari francescani, disposti alle quattro estremità di una croce mistica: Greccio, La Foresta, Poggio Bustone e Fontecolombo; città prestigiose e isolati borghi antichi incastonati in foreste millenarie: la Rieti medievale, Rivodutri, le Vette del Terminillo. E ancora Assisi, Spello, le Cascate delle Marmore, Spoleto. Le lezioni sono propedeutiche al viaggio che, a complemento del corso, il docente organizzerà autonomamente dal 2 al 9 luglio. Per informazioni: ilclub.it@alice.it				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — fabiolacpa@ticino.com</i> A. Tamborini	2	mercoledì	18.00-19.50	25 maggio fr: 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Resurrexit: il mistero pasquale tra arte, storia e teologia	NUOVO	Attraverso l'analisi di capolavori artistici, l'esegesi di testi biblici, si tratterà il mistero della Morte e resurrezione, l'escatologia e la parusia, le antiche eresie e gli eventi storici della Passione. Inoltre, l'analisi della figura di Maria, degli Apostoli e della Maddalena, per svelare i misteri più controversi, separando la realtà dalle recenti peregrinazioni romanzesche. Le lezioni sono propedeutiche al viaggio a Venezia che, a complemento del corso, il docente organizzerà autonomamente il 16 e 17 aprile. Per informazioni: ilclub.it@alice.it			
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — fabiolacpa@ticino.com</i>				
A. Tamborini	2	mercoledì	18.00-19.50	16 marzo	fr. 50.–
Se Ipsum Pinxit: Corridoio segreto Vasariano	Apertura esclusiva del Corridoio segreto Vasariano, normalmente precluso al pubblico. Realizzato nel 1565 è un percorso sopraelevato lungo più di un chilometro che, attraversando Firenze, collega Palazzo della Signoria e Palazzo Pitti, passando sopra Ponte Vecchio e la Galleria degli Uffizi. In questa straordinaria via aerea sono esposte importanti opere e la collezione degli autoritratti. Il corso, svilupperà temi riferiti ai Medici nel '400 e '500; la storia degli Uffizi e "Se Ipsum Pinxit", una sintesi della storia dell'autoritratto nei secoli XIV-XVII. Le lezioni sono propedeutiche al viaggio che, a complemento del corso, il docente organizzerà autonomamente a Firenze il 2 e 3 aprile. Per informazioni: ilclub.it@alice.it				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — fabiolacpa@ticino.com</i>				
A. Tamborini	2	mercoledì	18.00-19.50	23 febbraio	fr. 50.–
Tra arte e natura. Dal giardino al parco pubblico	NUOVO	Una panoramica sulla nascita e sul significato del giardino all'interno della cultura europea dal Rinascimento ad oggi, attraverso un percorso visivo tra i più noti e meno (da Versailles ai Tuilleries, fino alle sperimentazioni più recenti).			
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
G. Ragno	3	mercoledì	20.00-21.50	6 aprile	fr. 75.–
Tra arte e natura. Per una storia del paesaggio	NUOVO	Un breve corso sul tema del paesaggio e della sua rappresentazione attraverso i secoli, dal Seicento fino ad oggi, attraverso il Romanticismo e gli impressionisti, espressionisti e oltre, osservandone i significati e i cambiamenti stilistici.			
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
G. Ragno	3	giovedì	20.00-21.50	17 marzo	fr. 75.–
CINEMA					
Cinema: caratterizzazione dei personaggi	Non sono necessarie conoscenze di base. Il corso può essere seguito a complemento a quelli di "Cinema storia e analisi filmica" e di "Cinema e letteratura", o indipendentemente da essi. Analizzeremo strategie cinematografiche di caratterizzazione dei personaggi (visive, comportamentali, fattuali, contestuali, ...) con l'obiettivo costante di rivelare ciò che anima il personaggio dal profondo (valori, desideri e aspettative, cultura, ...).				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
A. Lagueurlier	3	martedì	18.00-19.50	15 marzo	fr. 75.–
Cinema: storia e analisi filmica 1	Non sono necessarie conoscenze di base. Con un linguaggio che si gioca sia del tempo che del movimento, un linguaggio che evolve, il cinema ci offre delle opere che possono trasfigurare la nostra visione profonda del mondo. Ogni sequenza, dal prologo alla risoluzione finale, ci immerge in un universo e in una storia, grazie ad elementi espressivi disparati e copresenti, secondo modalità narrative e poetiche proprie.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
A. Lagueurlier	3	martedì	18.00-19.50	25 gennaio	fr. 75.–
Cinema: storia e analisi filmica 2	Corso di approfondimento per coloro che già hanno seguito il corso "Cinema: storia e analisi filmica 1". Da Fellini a Rossellini a Pasolini, da Beker a Godard a Bergman, da Chaplin a Hitchcock a Kubrick a... un percorso attraverso alcune opere che hanno segnato la storia del cinema.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
A. Lagueurlier	3	martedì	18.00-19.50	5 aprile	fr. 75.–
Dalla letteratura al cinema	Non sono necessarie conoscenze di base. Questo corso può essere associato al corso di "Cinema: storia e analisi filmica", e può essere seguito indipendentemente da esso. Il cinema si ispira a romanzi, novelle, opere teatrali, e ora anche la letteratura di cinema... Questo legame appare evidente quando l'opera cinematografica è il risultato di un'opera preesistente. La poetica cinematografica, attraverso modalità proprie, rende le immagini, i tagli, gli effetti, i suoni, le musiche "significanti", e il loro insieme offre un'esperienza particolare, attraverso la visione del cineasta e la sua lettura del testo originale. Studiando esempi mirati, andremo alla scoperta delle peculiarità della scrittura cinematografica versus le opere ispiranti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
A. Lagueurlier	3	martedì	18.00-19.50	15 febbraio	fr. 75.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
I "Promessi Sposi" dalla pagina al film 	Rilettura dei capitoli fondamentali de "I Promessi Sposi" e parallela visione delle versioni cinematografiche o televisive del romanzo. Confronto interessante che permette di cogliere il trasformarsi della società, dei suoi costumi e delle sue convinzioni morali dagli anni '50 ad oggi.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> A. Ferrari	4 martedì	18.00-19.50	15 marzo	fr. 95.–
Il cinema e la psicologia 	Il cinema è un viaggio: si dice sempre, un viaggio verso mondi sconosciuti. In realtà, prima di ogni altra cosa, il cinema è un viaggio all'interno di noi stessi. Il cinema è uno specchio, carico di quesiti attorno all'uomo e alla sua psicologia. Il corso è strutturato intorno a delle aree tematiche: ogni film porta con sé un tema che viene sviluppato dapprima con una breve presentazione della pellicola proposta; poi, a proiezione conclusa, attraverso una discussione "a caldo", in cerchio, volta a capire e riconoscere pensieri, sentimenti, emozioni provate. E risvolti psicologici che non si fermano ai protagonisti sullo schermo, ma che arrivano a noi, colpendo al cuore. Minimo 28 partecipanti. Sede a Pregassona.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> P. Guglielmoni e S. Artaria	5 giovedì	19.45-23.05	3 febbraio	fr. 150.–
COMUNICAZIONE					
Alla scoperta dell'universo dei media	Siamo tutti "consumatori di media" (giornali, radio, TV, internet). Ma che cosa sono esattamente i media? Qual è la loro funzione? Con quali criteri operano, con quali problemi sono confrontati? Che cosa succederà nel prossimo futuro, in particolare ai giornali di carta? Scompariranno? A partire da questi e altri interrogativi il corso si prefigge di illustrare, con l'aiuto di esempi concreti e di esercizi pratici, le modalità di funzionamento della comunicazione mediatica e le questioni che esse sollevano.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> G. Dillena	6 mercoledì	20.00-21.50	16 marzo	fr. 125.–
Analisi Transazionale: introduzione	L'Analisi Transazionale è uno strumento di conoscenza che consente di ottenere una migliore comprensione della propria personalità e di individuare le principali difficoltà che si incontrano nelle relazioni con gli altri. Questo corso si prefigge, alternando momenti di teoria e momenti esperienziali di fornirci degli strumenti guida per la conoscenza di sé e la conoscenza degli altri nella comunicazione aumentando così la nostra consapevolezza del potere reale che abbiamo di dirigere la nostra vita, di prendere decisioni, e di migliorare i nostri rapporti interpersonali.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> K. Zanetti	10 mercoledì	18.00-19.50	9 febbraio	fr. 185.–
Approccio allo studio della dattiloscrittura alla cieca su PC	Quali sono le ragioni per imparare la tecnica professionale di dattiloscrittura? Ci consentirebbe di non guardare la tastiera mentre digitiamo; di non fissare il monitor per concentrarci su ciò che dobbiamo scrivere e di risparmiare il tempo che perdiamo nel rincorrere i nostri errori e nel correggerli. Attraverso esercizi guidati si impara ad usare le dieci dita in una dattiloscrittura armonica ed equilibrata. Da 8 a 12 partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> A. Naeff	7 martedì	20.00-21.50	1 febbraio	fr. 210.–
Avvicinamento al cavallo	Il corso non si prefigge d'impartire delle lezioni classiche d'equitazione, ma grazie ai nuovi studi etologici, esso permette di avvicinare gradualmente i partecipanti alla conoscenza, funzione e relazione con il cavallo. Questi metodi-etologici, meno coercitivi da quelli tradizionali, permettono tramite un approccio teorico-pratico di meglio relazionare con il cavallo in funzione di un suo inserimento nel contesto familiare, ludico, terapeutico e sportivo, ... Il corso è indicato per tutti coloro che sentono il bisogno di un diverso approccio e avvicinamento al cavallo. Il corso si svolge sabato 26 e domenica 27 marzo, dalle 09.30 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 16.00. Possibilità di pranzare sul posto (conferma al momento dell'iscrizione). Massimo 10 partecipanti, età minima 18 anni. Sede a Claro.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i> P. Fontana e E. Tallone	2 lezioni	(vedi sopra)	26 marzo	fr. 150.–
Come creare presentazioni PowerPoint efficaci, memorabili... e vincenti	Sono necessarie conoscenze di base di PowerPoint. L'obiettivo del corso è di imparare a evitare gli errori più comuni che rendono molte presentazioni noiose, incomprensibili e poco professionali. Affronteremo in modo chiaro e divertente, con esempi e filmati tratti dalla comunicazione internazionale, tutti gli aspetti della realizzazione di una presentazione e della sua esposizione. Attenzione: non è un corso informatico, non si occupa degli aspetti tecnici di PowerPoint.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> V. Szemere	1 lunedì	19.30-22.00	28 marzo	fr. 40.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Comunicare efficacemente	 Comunicare efficacemente significa comunicare in modo adeguato alle caratteristiche dell'interlocutore. Attraverso gli straordinari strumenti della PNL e dell'ipnosi ericksoniana riuscirai a creare quel rapporto con l'altro che ti permetterà di utilizzare ai massimi livelli le tue capacità di comunicare. Massimo 12 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	R. Perucchi	6 lunedì	18.30-20.20	21 marzo	fr. 145.–
Comunicazione non verbale: il linguaggio del corpo	La psicologia della comunicazione definisce la comunicazione non verbale uno dei più validi strumenti d'informazione, la più importante, attendibile e affidabile: è un sistema di comunicazione innata, emotiva, inconscia. Il corpo comunica anche in silenzio con un insieme di gesti, segnali, movimenti: il modo di gesticolare, camminare, sedersi, accavallare le gambe, ... Il 93% di tutta quanta la comunicazione è non verbale. Il partecipante impara a utilizzare meglio la comunicazione diventando più esperto nell'uso della comunicazione non verbale.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	H. Zaugg	6 mercoledì	18.00-19.50	2 febbraio	fr. 125.–
Fiducia e autostima: amarsi per vivere	 Un corso per capire come si potenzia l'autostima, come influenza la vita sentimentale, sociale, professionale e per scoprire soluzioni concrete per vivere in armonia con se stessi e gli altri. Massimo 12 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	M. Pedimina	6 lunedì	18.30-20.20	7 febbraio	fr. 145.–
Il bello e il brutto della televisione	 Lo scopo del corso è quello di aiutare a compiere delle scelte basate sulla consapevolezza di ciò che viene distribuito dal mezzo televisivo. Analizzeremo criticamente il prodotto mediatico che entra nelle nostre case pilotando il nostro comportamento, il nostro pensiero sul mondo e spesso fornendo illusioni e false identità alle quali aggrapparsi. Viviamo in un mondo costituito da diversi tipi di realtà che influenzano la nostra percezione. Nel marasma di imput che ci bombardano da ogni parte, è importante avere gli strumenti necessari per poter valutare la qualità delle informazioni che ci giungono sotto forma di immagini attraverso il mezzo televisivo.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	S. Baratella	3 martedì	20.00-21.50	3 maggio	fr. 75.–
Immagine: come sono e voglio apparire	Sai quanto vali? Sai quanto potresti valere? Diventiamo artefici della nostra immagine imparando a decodificare il linguaggio silenzioso dei fattori che compongono la nostra immagine per valorizzare gli aspetti vincenti. Mettiamoli al servizio dei nostri progetti professionali e personali! Il corso approfondisce la conoscenza degli elementi che determinano la propria immagine — aspetto, abbigliamento, comportamento, postura, gesti — per comprenderne le potenzialità e gli aspetti critici. Massimo 12 partecipanti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	C. Carcano	2 mercoledì	18.00-19.50	23 febbraio	fr. 50.–
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>				
	C. Carcano	1 lunedì	19.30-22.00	9 maggio	fr. 40.–
Impossibile mentire: la comunicazione non verbale e il linguaggio del corpo	Perché il vostro collega, quando vi parla, rimane con le caviglie incrociate sotto la sedia e con i pugni chiusi? Come mai il sorriso della principessa Diana ha conquistato il mondo? E per quale motivo se qualcuno vi dà una stretta di mano "a pesce morto" dovrete dubitare della sua credibilità? È scientificamente provato che i gesti rivelano le intenzioni e i sentimenti delle persone. Anche quando non si parla e non ci si muove. Questo corso aiuterà a capire, con esempi pratici, ciò che le parole non vogliono svelare.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	T. Carta	5 martedì	20.00-21.50	1 febbraio	fr. 115.–
iPhone, iTunes e dintorni	 Corso sull'utilizzo dell'iPhone e del suo ambiente. Non sono necessarie particolari abilità informatiche sebbene è consigliato avere già una certa dimestichezza con il mondo Internet. Durante il corso si imparerà a utilizzare l'iPhone, le sue molteplici funzionalità come pure i vari ambienti dove esso interagisce (iTunes, Internet, Apple Store, Apps, ...). Il corso è adatto sia all'utente che si avvicina al mondo iPhone per la prima volta, sia all'utente che pur utilizzandolo non ne sfrutta appieno le sue capacità e potenzialità.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	M. Medaglia	2 martedì	20.00-21.50	29 marzo	fr. 50.–
La PNL (modulo 2): cosa è, come è nata, come si è sviluppata e come utilizzarla per migliorare la propria vita	Questa è la seconda parte del corso offerto lo scorso anno. Non è necessario aver frequentato la prima parte. La PNL è un modello della comunicazione e del comportamento umano e studia le componenti della percezione che rendono possibile la nostra esperienza del mondo. In questo corso affronteremo i temi della ristrutturazione e delle associazioni positive e negative. Dal punto di vista pratico andremo alla scoperta di come utilizzare i meccanismi automatici del cervello per migliorare la nostra esperienza di vita.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	A. Barella	6 martedì	20.00-21.50	12 aprile	fr: 125.–
La PNL per vivere meglio	Apprendere gli strumenti offerti dalla PNL permette di riconoscere le strategie di pensiero utilizzate e di agire su di esse in maniera mirata ed efficace, permette di potenziare le abilità cognitive e trasformare in benessere e creatività ogni esperienza della nostra vita. Massimo 12 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	R. Perucchi	6 lunedì	18.30-20.20	7 febbraio	fr: 145.–
Leggere per gli altri	Per tutti coloro che amano leggere e raccontare storie agli altri o che danno voce ai giornali e ai libri per chi non è in grado di leggere. Per tenere un discorso in pubblico o portare la Parola di Dio in chiesa; e anche per dar vita a un piccolo spettacolo, leggendo o recitando. Massimo 12 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	S. Montanaro	2 sabati	10.00-16.30	2 aprile	fr: 115.–
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	S. Montanaro	5 martedì	19.30-21.20	1 febbraio	fr: 115.–
Leggere per i piccoli, leggere per i grandi		Il corso è rivolto a docenti, genitori, relatori, che per passione e/o lavoro, si rivolgono a un pubblico di grandi o piccoli attraverso la lettura e la narrazione. Attraverso prove pratiche e giochi d'aula, ci si avvicina al modo più coinvolgente del racconto. Particolare attenzione sarà data alla differenza del volume e del tono della voce, delle pause e della mimica; elementi attraverso i quali può cambiare l'immaginario dell'ascoltatore. Da 10 a 12 partecipanti.			
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	S. dell'Aquila Puiatti	5 mercoledì	19.00-21.30	16 febbraio	fr: 180.–
Lettura veloce		Quante volte succede di essere distratti durante la lettura? L'occhio scorre le righe, la mente pensa ad altro? L'obiettivo primario del corso è quello di 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 3-5 volte la velocità iniziale, aumentando la capacità di comprensione e di ricordo del testo. Questo consente un rinnovato piacere per la lettura e l'ottimizzazione del tempo e dei risultati. Il corso si svolge: mercoledì 16 e 23 marzo; 6 aprile.			
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	N. Todesco	3 mercoledì	18.00-21.50	16 marzo	fr: 125.–
L'ho visto su Internet! Come sopravvivere alle bufale della rete		Corso pratico per imparare a distinguere le notizie fasulle e i falsi allarmi e appelli che caratterizzano Internet e (sempre più spesso) anche giornali e TV e talvolta spaventano figli e genitori. Vengono spiegate le tecniche fondamentali per riconoscere i sintomi tipici delle bufale, i meccanismi psicologici e di comunicazione che portano alla loro propagazione, i metodi di ricerca e verifica, l'analisi semplice delle immagini alla ricerca di manipolazioni e ritocchi, i siti di riferimento. Una rassegna di esempi reali, alcuni divertenti, altri inquietanti, mostra in concreto come si indaga su una notizia. Verrà analizzato "a caldo" un appello o una notizia straordinaria che circola in rete in quel momento per mettere alla prova le conoscenze acquisite. Un viaggio nella mente umana più che nella tecnologia di Internet.			
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	P. Attivissimo	2 mercoledì	20.00-21.50	30 marzo	fr: 50.–
Marketing personale	Dalla lettera di auto candidatura al CV situazionale. Dalla preparazione, all'incontro, al colloquio di selezione. Come proporsi, come mostrare la tua parte migliore e dimostrare tutte le tue qualità. Come affrontare le aspettative non scritte nel contratto di lavoro. Promettente percorso formativo fra le pieghe della tecnica ricerca d'impiego e di nuove opportunità professionali.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i>				
	A. Pedrucci	4 giovedì	20.00-21.50	14 aprile	fr: 95.–
Mediazione: introduzione	Come vivo i conflitti? Un altro approccio è possibile! Il percorso di sensibilizzazione alla filosofia della mediazione, attraverso le tecniche e la metodologia di base che si fonda sul rispetto dell'altro e sulla volontà di gestire i conflitti in modo positivo e costruttivo permette di migliorare le proprie competenze comunicative e relazionali. È prevista l'implicazione di ogni singolo partecipante, con riflessioni personali, giochi di ruolo, lavori in piccoli gruppi, condivisioni sulle strategie adottate. Le lezioni si svolgono: venerdì 1 aprile dalle 17.00 alle 20.05 e sabato 2 aprile dalle 08.30 alle 15.40. Sede a Pregassona.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	M. Bernardo Ciddio	2 lezioni	(vedi sopra)	1 aprile	fr: 180.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA	
Memoria e apprendimento rapido	NUOVO "Non ricordo... In questo momento proprio non mi viene in mente... Un attimo che lo scrivo...". Quante volte succede di pronunciare frasi di questo tipo? La società è sempre più veloce e ricca di informazioni: siamo chiamati a ricordare con velocità; ci viene richiesta una sempre maggiore specializzazione e flessibilità. Il corso ha l'obiettivo di fornire un metodo che consente di apprendere con velocità e facilità qualsiasi tipo di informazione utile per lo studio, il lavoro e la vita sociale in genere, ricordandola nel tempo. Si apprenderanno tecniche di rilassamento e concentrazione, archivi mentali, metodologie di studio, mappe mentali, e mnemotecniche... Le lezioni si svolgono mercoledì 4 maggio, giovedì 5, 12 e 19 maggio.					
Lugano 4	Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch	N.Todesco	(vedi sopra)	18.00-21.50	3 maggio	fr: 160.–
Motivazione e pensiero positivo	NUOVO Molti parlano di motivazione sul posto di lavoro, nell'ambito privato o in quello scolastico, ma di fatto non è facile incontrare persone entusiaste e soddisfatte. Questo corso aiuta a scoprire ed attivare le proprie energie motivazionali per affrontare le diverse attività quotidiane con uno spirito più sereno, aperto e positivo. Oltre a discussioni in plenum, si fa capo a lavori in gruppo ed esercitazioni individuali.					
Gravesano	Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch	R. Olgiati	6 lunedì	20.00-21.50	14 marzo	fr: 125.–
Nel mondo delle storie	Con creatività nel mondo della lettura e della narrazione di storie e di fiabe... per arricchire il nostro modo di raccontare, per scoprire le potenzialità della voce, per interpretare al meglio i personaggi, per creare paesaggi e mondi possibili... così che le storie possano vivere attraverso chi narra e gli ascoltatori si sentano presi per mano e portati dolcemente dentro le storie. Massimo 8 partecipanti.					
Lodrino	Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com	G. Clerici-Carboni	2 sabati	09.00-11.50	2 aprile	fr: 115.–
Network marketing: opportunità e rischi di una nuova attività	NUOVO Origini e storia; i grandi Networks: opportunità, limiti e rischi di applicazione. Caratteristiche personali per aderire ad un Network-Marketing. Analisi delle caratteristiche perché accettarle o evitarle. Considerazioni sui risultati potenziali e reali. L'impegno individuale. Da 10 a 12 partecipanti.					
Mendrisio	Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com	C. Baruffa	4 giovedì	20.00-21.50	5 maggio	fr: 115.–
Parlare in pubblico	Le capacità di comunicazione interpersonale sono oggi più che mai indispensabili per afferinarsi sia in campo professionale che sociale. Il corso offre l'opportunità di imparare a parlare in un contesto riservato (riunione) o ampio (conferenza) suscitando interesse e controllando le situazioni emotive di incertezza ed ansia. Al termine del corso, grazie alle esercitazioni individuali guidate, i partecipanti sapranno 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 provenienti dall'uditorio da coinvolgere. Massimo 12 partecipanti.					
Gravesano	Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch	E. A. Chiesa	5 martedì	20.00-21.50	1 febbraio	fr: 115.–
Racconto fotografico	NUOVO Questo non è un corso di fotografia. L'obiettivo è imparare a viaggiare e a raccontarsi con le immagini per arrivare al centro della propria creatività. Attingere ai ricordi ed alle fantasie, alle emozioni ed ai sentimenti per costruire una narrazione di sé e del mondo per come lo vediamo attraverso le fotografie e le parole che usiamo per raccontarle. Immagini e parole che diventano un obiettivo di condivisione con il gruppo: l'estro che ognuno porta dentro trova un luogo di incontro con l'inventiva dell'altro! Per stare insieme divertendosi: un'esplorazione che si racconta e si imprime su pellicola. È il corso giusto per chi vuole viaggiare e giocare con i propri sensi. È consigliabile possedere una macchina fotografica, preferibilmente digitale, anche se molto limitata. Le produzioni rimarranno ai corsisti. Massimo 10 partecipanti.					
Mendrisio	Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com	T. Rigano e P. Gagliardi	10 lunedì	18.30-19.45	14 marzo	fr: 325.–
Saper negoziare con più interlocutori per il successo professionale e personale	Analisi dei rapporti di negoziazione; i bisogni personali (test di autoprofilo) e personali; indagine tattica; processo di pianificazione; progetto finale di negoziazione. Il corso è supportato da filmato, manuale e da numerosi esercizi. Da 10 a 12 partecipanti.					
Mendrisio	Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com	C. Baruffa	4 giovedì	18.30-21.25	24 marzo	fr: 170.–
Scrivere con dieci dita sulla tastiera del computer	Saper usare la tastiera in modo efficace accresce la professionalità di chi opera in ogni ambito lavorativo. L'obiettivo del corso è fornire un primo approccio all'uso corretto della tastiera del computer attraverso un materiale utilizzato con successo in diverse scuole del Cantone. Il metodo utilizzato per l'apprendimento della scrittura veloce alla cieca offre uno strumento completo per il corretto apprendimento della disciplina anche da parte di chi a scuola non va più e					

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	non ha a disposizione un insegnante di supporto. Sarà fornito il manuale cartaceo, il CD con il programma per eseguire gli esercizi e altro materiale didattico al prezzo di fr. 23.-.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	R. Signorelli	5 mercoledì	18.30-20.20	16 marzo	fr. 115.-
So che voglio cambiare ma non capisco perché non ci riesco	Paure, ambivalenze, la "contabilità interiore" dei pro e contro, i pensieri irrazionali, le motivazioni: questi i meccanismi legati al cambiamento. Ogni partecipante porterà un suo desiderio di cambiamento che non riesce a realizzare. Per il tramite di diverse tecniche e metodologie, interagendo con gli altri e partecipando attivamente ognuno scoprirà quali sono gli elementi che bloccano il suo cambiamento e riceverà un impulso per intraprenderlo.				
	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
Bellinzona 1	L. Uselli	6 lunedì	20.00-21.50	2 maggio	fr. 125.-
Stabilire relazioni positive: analisi dei rapporti relazionali e stili di comunicazione	Il tipo di relazione che ogni nostro atto comunicazionale stabilisce. La curva relazionale e il livello di aggressività personale (test). Analizzare il proprio stile di comunicazione, quello degli altri e come creare sintonie (test). Esercitazioni in role-play di "situazioni critiche" da far accettare. Da 10 a 12 partecipanti.				
	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
Mendrisio	C. Baruffa	4 mercoledì	20.00-21.50	23 marzo	fr. 115.-
Tecniche di vendita	Oggi più che mai è importante saper vendere prodotti o servizi ma soprattutto se stessi; il nostro modo di negoziare, le nostre conoscenze, il nostro saper essere. Attraverso questo corso introduttivo verranno approfondite le diverse fasi della vendita, dall'analisi delle esigenze del cliente fino alla conclusione del contratto. Massimo 12 partecipanti.				
	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i>				
Gambarogno	A. Pedrucci	4 giovedì	20.00-21.50	17 marzo	fr. 95.-
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	E. A. Chiesa	6 martedì	20.00-21.50	15 marzo	fr. 125.-
Tutti pazzi per le regole	Il corso trae spunto dalla nascita dei manuali di buone maniere per riflettere sull'importanza delle regole di convivenza. Non si tratta di un corso di "Bon Ton" ma di un'analisi di questi fenomeni attraverso l'apporto di discipline come la sociologia, la storia e la pedagogia. Da 8 a 12 partecipanti.				
	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
Mendrisio	T. Marcon	3 martedì	20.00-21.50	29 marzo	fr. 115.-
CONOSCENZA DI SÉ					
Accompagnare i propri bambini alla scoperta della loro sicurezza. Metodo scuola Tatout	Corso destinato a bambini dai 6 ai 15 anni accompagnati da un genitore. Durante il corso il bambino imparerà a scoprire e usare i propri atout per rimanere in sicurezza. Come evitare di essere scelto come bersaglio, gestire le situazioni in cui si è stati scelti come vittima, gestire attacchi verbali. Attraverso giochi di ruolo il genitore imparerà come sostenere il bambino, secondo il Metodo della Scuola Tatout (www.tatout.ch). Sono richiesti fr. 10.- per il materiale. Massimo 10 bambini accompagnati da un genitore.				
	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
Giubiasco	K. Bonomi	1 mercoledì	13.30-15.30	9 febbraio	fr. 40.-
	K. Bonomi	1 mercoledì	16.15-18.15	9 febbraio	fr. 40.-
	K. Bonomi	1 mercoledì	10.00-12.00	26 febbraio	fr. 40.-
	K. Bonomi	1 mercoledì	13.30-15.30	26 febbraio	fr. 40.-
	K. Bonomi	1 mercoledì	13.30-15.30	13 aprile	fr. 40.-
	K. Bonomi	1 mercoledì	16.15-18.15	13 aprile	fr. 40.-
	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
Viganello	K. Bonomi	1 sabato	10.00-12.00	19 febbraio	fr. 40.-
	K. Bonomi	1 sabato	13.30-15.30	19 febbraio	fr. 40.-
	K. Bonomi	1 sabato	16.15-18.15	19 febbraio	fr. 40.-
	K. Bonomi	1 mercoledì	13.30-15.30	16 marzo	fr. 40.-
	K. Bonomi	1 mercoledì	16.15-18.15	16 marzo	fr. 40.-
	K. Bonomi	1 mercoledì	13.30-15.30	27 aprile	fr. 40.-
	K. Bonomi	1 mercoledì	16.15-18.15	27 aprile	fr. 40.-
Adolescenza e affettività: ABC per capire meglio un'età ricca di cambiamenti	Gli adolescenti vanno aiutati con delicatezza ad integrare la dimensione corporea ed affettiva nella personalità in via di maturazione. Il corso, destinato agli adulti interessati per motivi personali o professionali, è corredato da spunti pratici e sussidi stampati. Da 10 a 15 partecipanti. Sede a Besso.				
	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
Lugano 4	E. Meier-Vismara	5 lunedì	18.00-19.50	21 marzo	fr. 135.-

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Autostima e conoscenza di sé tramite il gioco interattivo	Corso adatto a tutti. Tramite il gioco interattivo e creativo (l'autoanalisi, la libera scrittura, il disegno guidato, la recita gestuale, ...) i partecipanti scoprono, elaborano e valorizzano in modo attivo, diretto e piacevole il valore della propria persona (secondo obiettivi, interessi, identità, pregi, capacità, corporeità, relazioni, ...) e il proprio ruolo all'interno della società.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carme63@bluewin.ch</i> G. Mottis	6 martedì	19.00-20.50	15 marzo	fr: 125.–
Autostima e genitori: sostenere e favorire lo sviluppo di una buona autostima nei bambini	Il corso si rivolge a tutti coloro che hanno a che fare con i bambini (genitori, educatori, nonni...). 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 giochiamo noi adulti nell'influenzare questo processo? Come possiamo favorirlo? Il corso si tiene il 29 gennaio, 19 febbraio, 26 marzo e 16 aprile. Massimo 12 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i> P. Guggisberg Nocelli	4 sabati	09.30-12.50	29 gennaio	fr: 160.–
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. Massimo 12 partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> P. Guggisberg Nocelli	7 martedì	18.00-20.05	25 gennaio	fr: 170.–
Conoscere meglio se stessi e gli altri	 Non sono necessarie conoscenze particolari. Sia al lavoro che nella vita privata è importante gestire bene le relazioni interpersonali e capire quando potersi fidare di una persona. Partendo dal modello delle preferenze di Jung, i partecipanti scopriranno dapprima il loro profilo personale per poi identificare tramite l'osservazione e l'ascolto attivo il profilo dell'altro, riuscendo così a comunicare con più efficacia.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> R. Olgiati	6 lunedì	20.00-21.50	24 gennaio	fr: 125.–
Crescere nella vita professionale	In questo corso verranno presentate le basi per poter costruire un piano di carriera e le tecniche per poterlo realizzare. Oltre a ciò si parlerà di valutazione/sviluppo delle competenze, di formazione continua e di crescita personale. Obiettivo del corso è sostenere tutti i partecipanti a elaborare un piano d'azione a breve/medio termine che sia in linea con i propri traguardi professionali/privati e che sia realizzabile.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i> R. Olgiati	6 mercoledì	18.00-19.50	16 marzo	fr: 125.–
Giovani e alcol	L'uso e l'abuso d'alcol tra i giovani è diventato sempre più d'attualità e il suo consumo molto diffuso tra gli adolescenti. Quali sono le motivazioni di questo consumo e le misure di intervento possibili? Il corso vuole dare un contributo alla comprensione di questo fenomeno. Da 8 a 12 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i> N. Maetzler Zaccheddu	2 lunedì	20.00-21.50	14 marzo	fr: 75.–
Grafologia 2	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 — leilabur@bluewin.ch</i> A. Pizzi	10 mercoledì	18.00-19.50	2 febbraio	fr: 185.–
Gratitudine come risorsa	Lo scorrere della vita comprende una trasmissione verticale, un dono immenso, e uno scambio equo orizzontale. A volte, la paura di trovarci in debito o di sentirci in colpa non ci permette di vivere pienamente la propria felicità. Allora solo la profonda gratitudine può sdebitarci. Essa ci rende liberi, rende i rapporti umani ricchi e fluidi e permette a tutti di vivere pienamente il proprio destino.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rütschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> M. Francioli	1 mercoledì	20.00-22.30	6 aprile	fr: 40.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Il mito di Dioniso: l'estasi divina	Dioniso è il dio greco che incarna la ricerca dell'estasi, il dono divino che eleva gli esseri mortali dalla realtà ordinaria ad un mondo trascendente: la gioia, il vino, il sesso, le danze sfrenate fanno tutte parte del suo bagaglio. In questo corso si analizzeranno dal punto di vista storico e psicologico il mito di Dioniso e la sua evoluzione nel corso dei secoli.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> A. Barella	5	giovedì	20.00-21.50	5 maggio fr: 115.–
Introduzione alla psicosintesi: conosci, possiedi, trasforma te stesso	In ogni individuo vi è una naturale e sana spinta al benessere che è possibile risvegliare. La psicosintesi è una prassi psicologica umanistico-transpersonale che si occupa dell'Uomo in cammino verso la propria piena autorealizzazione. Grazie all'utilizzo di tecniche specifiche, aiuta le persone a conoscersi e a trasformarsi liberando la loro autenticità e il loro potenziale creativo. L'obiettivo del corso è quello di fornire a ciascun partecipante un piccolo bagaglio di conoscenze e strumenti applicabili alla vita quotidiana. Massimo 12 partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> P. Guggisberg Nocelli	8	martedì	18.00-20.05	22 marzo fr: 185.–
L'arte di far prosperare l'amore	In una società in cui un matrimonio su due non regge al logorio del tempo nonostante buone premesse iniziali, è necessario acquisire degli strumenti in grado di aiutarci ad affrontare le inevitabili difficoltà che il vivere comporta. Il corso si rivolge a coppie che desiderano migliorare le loro modalità di comunicazione per una vita più armoniosa e ricca di significato. È prevista una parte di teoria sull'arte di vivere in due e una di partecipazione attiva con giochi di ruolo ed esercizi a tema. Per equilibrare la parte femminile e quella maschile, verrà condotto da due terapeuti sposati da molti anni.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> C. Crivelli Barella e A. Barella	8	mercoledì	20.00-21.50	9 febbraio fr: 160.–
Liberarsi dalle emozioni 1	Le emozioni fanno parte della vita di ogni essere umano, servono da bussola e innescano l'alchimia indispensabile per la sopravvivenza. Succede che le emozioni (fobie, ansie, paure, ...) non siano più in relazione con la sopravvivenza, in tale situazione bisogna imparare a liberarsene. Tecniche proposte: EFT, processo di presenza, rilassamento, "mollare la presa" e altro.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i> M. Francioli	1	sabato	09.00-16.30	14 maggio fr: 75.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i> M. Francioli	1	sabato	09.00-16.30	16 aprile fr: 75.–
Liberarsi dalle emozioni 2	Approfondimento per chi ha frequentato il corso "Liberarsi dalle emozioni 1".				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i> M. Francioli	1	sabato	09.00-16.30	22 gennaio fr: 75.–
Mi conosco, guardandoti	 Come cambia la mia relazione con l'altro se mi conosco meglio? Quando io ti guardo ti vedo solo con gli occhi o con tutto il corpo? La ricerca alle risposte ci guiderà ad una maggiore conoscenza di sé, per poter decidere se e cosa cambiare. È previsto il coinvolgimento di ogni singolo partecipante: si alternerà lavoro psico-corporeo in gruppo, lavori individuali e a coppie con strumenti di visualizzazione e di narrazione.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> M. Bernardo Ciddio e P. Elzi	2	sabati	13.30-16.50	19 febbraio fr: 150.–
Non ho tempo! Non ho mai tempo! Ma quando troverò il tempo?	 Riuscire a trovare un buon equilibrio tra il lavoro, la famiglia, gli hobby è impresa ardua oggi giorno. Quale è il mio ritmo? L'incontro si focalizzerà su come conciliare il proprio sentire interno con il vivere esterno. È previsto il coinvolgimento di ogni singolo partecipante: si alternerà lavoro psico-corporeo in gruppo, lavori individuali e a coppie con strumenti di visualizzazione e di narrazione.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> M. Bernardo Ciddio e P. Elzi	1	sabato	09.30-16.30	9 aprile fr: 120.–
Personal coaching: vivere senza stress	Perché certe persone consumano molta energia per affrontare le situazioni stressanti che la vita ci presenta, mentre altre ne escono rivitalizzate? La risposta si cela nell'uso che facciamo del nostro cervello. Venite a imparare, divertendovi, come potete migliorare il vostro modo di vedere e sentire le sfide che il mondo ci pone.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> A. Barella	8	martedì	20.00-21.50	8 febbraio fr: 160.–
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> A. Barella	8	giovedì	20.00-21.50	10 febbraio fr: 160.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Psichiatria. I disturbi psichiatrici maggiori	 Il corso si rivolge a comuni cittadini interessati ad una informazione semplice ed accessibile, non si rivolge a persone sofferenti di disturbi psichici. Si tratteranno: le psicosi maniaco-depressiva; le schizofrenie; le sindromi deliranti croniche; alcolismo e tossicomanie; i disturbi psichici della gravidanza e del puerperio e brevemente anche le epilessie.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> G. Leoni	6 lunedì	20.00-21.50	4 aprile	fr: 125.–
Puoi se vuoi: come abbattere gli ostacoli con la forza di volontà	Chi di noi non si è mai sentito infelice? Scoraggiamenti, insicurezze, sensi di colpa, tensioni e pesime abitudini, in realtà possono essere affrontati ed evitati. Ne deriverà così una vita migliore, sia in famiglia che sul lavoro: il raggiungimento di un traguardo e il successo non saranno più considerati impossibili. Attraverso esempi pratici e basandosi sugli insegnamenti dei più accreditati studiosi internazionali, il corso condurrà infatti i partecipanti, con naturalezza, da un atteggiamento mentale negativo a uno positivo.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> T. Carta	6 martedì	18.00-19.50	1 febbraio	fr: 125.–
Rio Abierto	Risvegliamo l'energia del corpo attraverso il movimento espressivo e giocoso, che si svolge in cerchio e che produce tonicità muscolare, scioltezza articolare, armonizzazione della postura, rilassamento rispetto alle tensioni quotidiane. Una ginnastica per il corpo, la mente e il cuore, per stare bene con se stessi e con gli altri. Sede a Pazzallo.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> V. Carrara Costa	10 lunedì	20.00-20.50	7 febbraio	fr: 115.–
Riprendi contatto con la tua vitalità	 Fate un bilancio della vostra vitalità e della linea di vita, imparate nuovi modi di prendere cura di voi stessi e di intrattenere tutte le vostre capacità, rivisitate le vostre modalità di funzionamento per ottimizzarle. Massimo 12 partecipanti. Le lezioni si svolgono quindicinalmente.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i> M. Pedimina e R. Perucchi	4 mercoledì	14.00-17.20	2 febbraio	fr: 300.–
DANZA					
Balli caraibici	Corso per principianti e avanzati: salsa, merengue, bachata.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> Y. Malè	8 giovedì	20.00-21.50	10 febbraio	fr: 160.–
Balli da sala	Corso per principianti e avanzati. Beguine, cha-cha-cha, valzer, fox trot, tango, ... Da 10 a 16 partecipanti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i> E. Falzone	8 lunedì	20.00-21.50	7 febbraio	fr: 190.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i> E. Falzone	8 martedì	20.00-21.50	8 febbraio	fr: 190.–
	Sede a Magadino.				
Balli di gruppo over 30	 Puoi divertirti sola/o o in coppia con i balli di gruppo (cha cha cha, waka waka, bomba, dueña delo swing, ...) in compagnia del maestro Viktor de "la vida loca".				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> V. Ciola	8 lunedì	20.00-21.15	21 febbraio	fr: 125.–
Ballo caraibico e latino americano	Merengue, salsa, bachata. Da 10 a 16 partecipanti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i> E. Falzone	8 mercoledì	20.00-21.50	9 febbraio	fr: 190.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i> R. Falzone-Zobrist	8 giovedì	20.00-21.50	10 febbraio	fr: 190.–
	Sede a Magadino.				
Boogie woogie					
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i> E. Falzone	6 mercoledì	20.00-21.50	13 aprile	fr: 125.–
Country line dance 1	Corso per principianti. Da 10 a 12 partecipanti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i> R. Falzone-Zobrist	4 mercoledì	20.00-21.50	16 marzo	fr: 115.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i> R. Falzone-Zobrist	4 martedì	18.00-19.50	8 febbraio	fr: 115.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	R. Falzone-Zobrist	4 martedì	20.00-21.50	8 febbraio	fr: 115.-
	R. Falzone-Zobrist	4 martedì	18.00-19.50	15 marzo	fr: 115.-
	R. Falzone-Zobrist	4 martedì	20.00-21.50	15 marzo	fr: 115.-
	Sede a Quartino.				
Country line dance 2	Corso per chi ha già frequentato il corso 1. Da 10 a 12 partecipanti. Sede a Quartino.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i>				
	R. Falzone-Zobrist	4 lunedì	18.00-19.50	7 febbraio	fr: 115.-
	R. Falzone-Zobrist	4 lunedì	20.00-21.50	7 febbraio	fr: 115.-
	R. Falzone-Zobrist	4 lunedì	18.00-19.50	14 marzo	fr: 115.-
	R. Falzone-Zobrist	4 lunedì	20.00-21.50	14 marzo	fr: 115.-
Danza classica	Da 10 a 14 partecipanti.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	D. Natale	8 mercoledì	09.15-10.15	16 febbraio	fr: 145.-
Danza folcloristica internazionale	Un mix di danze di tutto il mondo: russe, messicane, bulgare, cubane, zingare... Da 10 a 14 partecipanti.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	J. Scitova	8 mercoledì	10.15-11.15	16 febbraio	fr: 145.-
Danza la tua luce	Risvegliare la propria vitalità e ritrovare fiducia ed armonia in se stessi utilizzando le potenzialità dell'espressione corporea. Scopriremo un nuovo modo di esplorare lo spazio e di ascoltare danzando divertendosi in uno spirito di gruppo. Utilizzeremo degli esercizi di respiro per far fluire nuova energia vitale in tutto il corpo permettendoci di esprimerci con fluidità e libertà. Da 8 a 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	K. Rossetti	5 martedì	20.00-21.50	3 maggio	fr: 170.-
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	K. Rossetti	5 mercoledì	20.00-21.50	4 maggio	fr: 170.-
Danza orientale egiziana	Una danza, quella orientale egiziana, che esalta la femminilità e sviluppa intuito, profondità, bellezza e vitalità.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	S. Gayed	1 sabato	09.00-10.50	22 gennaio	fr: 45.-
	Massimo 8 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	S. Gemetti	10 martedì	19.00-20.00	15 marzo	fr: 115.-
	Massimo 12 partecipanti.				
	S. Gemetti	10 venerdì	14.00-15.00	18 marzo	fr: 115.-
	Massimo 12 partecipanti.				
	S. Gemetti	10 venerdì	15.15-16.15	18 marzo	fr: 115.-
Jazz dance	La danza jazz dà spazio all'aspetto coreografico e alla cura del benessere psico-fisico. Da 10 a 14 partecipanti.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	H. Baraner	8 lunedì	09.30-10.30	14 febbraio	fr: 145.-
La danza della vita 1: la forza vitale e i 4 elementi	Non sono necessarie precedenti esperienze di danza. Tramite la danza contatteremo l'origine della nostra vera forza attraverso il radicamento ed il contatto con la terra. Scopriremo la bellezza della nostra energia vitale liberandola, lasciandola fluire con gioia e giocosità attraverso la danza. Esploreremo le qualità energetiche dei quattro elementi (terra, acqua, fuoco, aria) e sperimenteremo le loro correlazioni con i centri energetici del nostro corpo. Da 8 a 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	K. Rossetti	5 martedì	20.00-21.50	1 febbraio	fr: 170.-
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	K. Rossetti	5 mercoledì	20.00-21.50	2 febbraio	fr: 170.-
La danza della vita 2: il maschile e femminile in ognuno di noi	È necessario aver frequentato il corso 1. Attraverso la danza ritroveremo familiarità con il nostro maschile e il nostro femminile per riunirli in modo equilibrato. Sperimenteremo così una nuova dimensione di accettazione ed ascolto di noi stessi nel rapporto con gli altri. Da 8 a 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	K. Rossetti	2 martedì	20.00-21.50	22 marzo	fr: 75.-

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> K. Rossetti	2	mercoledì	20.00-21.50	23 marzo fr: 75.–
La danza della vita 3	 Corso per chi ha partecipato al corso "Danza della vita 1". Esploreremo lo spazio del cuore attraverso la danza, liberando il torace, le braccia e via via tutto il corpo. Sentiremo come il cuore è capace di abbracciare ogni parte del nostro corpo, di trasformare e guarire con la forza dell'amore. Da 8 a 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> K. Rossetti	2	martedì	20.00-21.50	5 aprile fr: 75.–
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> K. Rossetti	2	mercoledì	20.00-21.50	6 aprile fr: 75.–
Lady Style	Un interessante corso fatto su misura per le donne che vogliono migliorare il proprio stile, il portamento, la gestualità, il movimento corporeo. Una buona base per poi ballare latino, perché si impara a muoversi in modo corretto.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> Y. Malè	8	lunedì	20.00-21.50	7 febbraio fr: 160.–
Mandala danzante	Non sono necessarie conoscenze di danza o di disegno. Il mandala rappresenta la possibilità di andare al centro di se stessi e per realizzare questo viaggio si useranno il disegno e la danza. In un primo momento si disegnerà il mandala con vari colori a scelta, liberamente seguendo la propria fantasia. Poi si danzerà il mandala prendendo spunto dalle sue forme e i suoi colori. Da 10 a 12 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i> B. Lanza	1	sabato	09.30-12.25	26 marzo fr: 60.–
Zumba fitness	 Salsa, merengue, rumba tutte insieme in una lezione di aerobica. Il fitness a ritmo di musica latina. Da 10 a 14 partecipanti.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i> H. Baraner	8	venerdì	10.15-11.15	18 febbraio fr: 145.–
DIRITTO					
Amministrazione del condominio	Il corso è rivolto a tutti i proprietari di proprietà per piani (PPP), o a coloro che vogliono saperne di più su questo tema. Ci si prefigge l'introduzione dei partecipanti a tematiche quali la costituzione di una proprietà per piani, il regolamento condominiale, la definizione e l'utilizzo delle parti comuni e delle parti interessate da un diritto d'uso esclusivo o riservato, la costituzione e la gestione di un fondo di rinnovamento, i compiti degli organi della comunione dei comproprietari.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> F. Biaggi Fabio	5	martedì	20.00-21.50	3 maggio fr: 115.–
Contrattualistica di tutti i giorni	 Non sono necessarie basi giuridiche particolari, né conoscenze specifiche. Con un approccio pratico rivolto alla quotidianità e casi pratici di approfondimento, verranno trattati i principali contratti quali la compra-vendita, il mandato, l'appalto, la locazione, i contratti misti quali il leasing, ...				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> L. Bernasconi	8	mercoledì	20.00-21.50	23 febbraio fr: 160.–
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, ...).				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> A. Perugini	1	mercoledì	20.00-21.50	13 aprile fr: 30.–
L'etica nella funzione pubblica	L'etica è un termine ricorrente che viene spesso evocato in relazione a quegli episodi di cronaca (nera, rosa o di altra natura) per i quali se ne avverte la mancanza. Ma quale è la sua origine e la sua storia? Qual è il suo contenuto? L'etica è una sola o è multiforme? Vale per tutti o in particolare per chi assolve compiti pubblici? Il corso cercherà di dare delle risposte a questi e ad altri quesiti posti dai partecipanti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> A. Perugini	1	mercoledì	20.00-21.50	16 marzo fr: 30.–
Tassazione persone fisiche	 Durante il corso si esaminerà come è strutturata la dichiarazione d'imposta e la corretta compilazione.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> U. Monico	1	lunedì	20.00-21.50	21 marzo fr: 30.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i> U. Monico	1 martedì	20.00-21.50	29 marzo	fr: 30.–
ESCURSIONI					
Bouldering: corso per principianti	È importante essere in buone condizioni fisiche. Avvicinamento all'arrampicata sui massi della nostra regione. Il bouldering è una attività di arrampicata su massi nata intorno agli anni settanta. Il nome deriva dall'inglese boulder, ovvero un masso che può avere differenti dimensioni e che offre delle pareti arrampicabili. Un'opportunità a portata di mano, un'occasione di "gioco", dal minimo impatto sul masso in sé e l'ambiente circostante. Dedicato a chi vuole provare l'esperienza dell'arrampicata senza dover affrontare altezze vertiginose (massimo circa 2,5 m), risolvendo particolari sequenze di movimenti concatenanti e dinamici. – Sono ammessi al corso anche minorenni, dai 15 anni in poi, con l'autorizzazione dell'autorità parentale; – Tutti devono essere in possesso di un'assicurazione infortuni privata; – In caso di cattivo tempo le lezioni saranno svolte all'interno con un supplemento di fr. 8.– a giornata; – I partecipanti devono essere in possesso di pedule (prezzo circa fr. 60.–); – Pranzo al sacco. Sede a Cresciano. Massimo 7 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i> F. Marinelli	3 sabati	09.00-16.00	2 aprile	fr: 280.–
Escursione in Val Malvaglia	 Iscrizioni e informazioni dettagliate entro il 18 giugno. Si richiede una buona condizione fisica. – Sabato 9 luglio: ore 11.00 partenza da Malvaglia con pulmino e arrivo a Dandrio. Visita al villaggio e pranzo al sacco. Si sale poi alla capanna Quarnai (circa 3 ore e mezza). Cena e pernottamento. – Domenica 10 luglio: colazione e partenza per la capanna Adula UTOE. Discesa in direzione diga del Luzzone; pranzo al sacco durante il percorso. Partenza dal Luzzone alle 18.00 e rientro a Malvaglia. Pranzo al sacco, vitto e alloggio alla Capanna (fr. 56.–) a carico dei partecipanti. Massimo 12 partecipanti.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i> R. Griggi	2 giorni	(vedi sopra)	9 luglio	fr: 110.–
Fotografia e giardini	 Iscrizioni e informazioni dettagliate entro il 15 aprile. Visita al Parco Scherrer di Morcote, introduzione alla storia del giardino e delle varietà botaniche. Scoprire il luogo attraverso la fotografia. In caso di cattivo tempo l'escursione verrà posticipata. Trasferta e pranzo a carico dei partecipanti. Da 9 a 12 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> M. Cerinotti Ponzio e M. Baroni	1 sabato	09.00-16.30	21 maggio	fr: 110.–
Isole di Brissago: quattro famiglie sotto la lente	 Il corso è destinato a tutti coloro che desiderano immergersi nei dettagli del mondo della botanica. Il corso permetterà di scoprire e approfondire quattro grandi e diversificate famiglie botaniche: Malvaceae (dal Tiglio al Cacao), Cucurbitaceae (dalla Zucca alla Spugna vegetale), Solanaceae (dalla Patata alla Petunia) e Fabaceae (dai fagioli al Rooibos). Da maggio a ottobre, grazie a quattro visite guidate tematiche nel parco e ad approfondimenti in aula e in laboratorio, saranno presentati, seguendo il ritmo delle stagioni, aspetti di botanica generale e comparata, geobotanica, ecologia, etnobotanica e gastronomia (con degustazioni). Il corso si svolge il 7 e 28 maggio; 10 settembre e 1° ottobre.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i> G. Maspoli	4 sabati	09.15-12.15	7 maggio	fr: 160.–
Orientarsi con una cartina topografica	Corso adatto a persone di tutte le età. Si impara a leggere la cartina topografica e ad orientarsi con sicurezza sul terreno. Le lezioni si svolgono all'aria aperta, nella natura, prevalentemente nel bosco. Al movimento fisico dello spostamento sul percorso si aggiunge la componente mentale dell'interpretazione della cartina e del terreno per raggiungere i posti prefissati. Si scoprirà il fascino di sapersi ritrovare in qualsiasi bosco con il solo ausilio di cartina e bussola. Il corso si svolge: 16 aprile, 7 e 28 maggio. Minimo 10 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> F. Guglielmetti	3 sabati	14.00-16.30	16 aprile	fr: 90.–
Racchette da neve: corso per principianti	Non sono necessarie capacità alpinistiche ma è richiesta una buona condizione fisica per camminare 3-5 ore. – 20.01.2011 Serata organizzativa dalle 20.00 alle 21.30 a Bellinzona. – 23.01.2011 Campo Blenio / tracciato Fopp-Zott 1590 msm. Da Campo Blenio presso la Scuola Sci (1230) si passa da Pianchera e ci si addentra nella Valle di Campo fino a Orsera per poi seguire il tracciato che raggiunge Fopp-Zott (1590), attraverso il bosco. – 30.01.2011 Passo dell'Uomo 2218 msm. Dal passo del Lucomagno (1915) si costeggia il lago di Santa Maria e attraverso la val Termine si raggiunge il passo dell'Uomo (2218). – 13.02.2011 Da Corticiasca (1100) si segue il tracciato che sale attraverso il bosco di betulle.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	Passando per l'alpe Musgatina si raggiungono i pendii che salgono dolcemente fino alla capanna del Monte Bar. – 27.02.2011 Natschen – Lago di Luter 2258 msm. Ad Adermatt si prende la seggiovia del Natschen e all'arrivo (1862) si prosegue fino al Strahlboden. Si scende poi fino al lago di Luter (2258). – 20.03.2011 Gita a sorpresa da definire (eventualmente un fine settimana). – 27.03.2011 Data di riserva per eventuali recuperi. Viaggio, vitto e alloggio a carico dei partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Ernesto Streit – 079 351 65 65 (ore serali)</i>				
	E. Streit	5 escursioni	08.00-17.00	23 gennaio	fr. 300.–
Racchette da neve: corso per avanzati	Non sono necessarie capacità alpinistiche ma è richiesta una buona condizione fisica per camminare 3/5 ore. – 16.01.2011 Rifugio Garzonera 1973 msm. Dalla pista Valascia di Ambri si segue la strada forestale che conduce a Gioett e a Cassin. Seguendo una conca ci si inoltra nel bosco per poi giungere alla meta. – 30.01.2011 Föisc 2208 msm. Da Brugnasco (1380) si segue la stradina per Campiòi e quindi a Rütan. Giunti a Pian Töi si raggiungerà la vetta passando tra gli ultimi larici. – 13.02.2011 Cima di Fojorina 1809 msm. Da Cimadera (1100) si segue il sentiero che porta fino al bivio per la capanna Pairolo. Da qui ci si dirige verso la Val di Capon per poi raggiungere l'Alpe Pianca Bella. Possibile rientro dalla bocchetta di San Bernardo. – 27.02.2011 Alpe Martum (GR) 1845 msm. Da Gioa (985) si segue una stradina che porta a Prepiano. Seguendo il sentiero si raggiunge l'alpe. – 20.03.2011 Gita a sorpresa, luogo da definire. – 27.03.2011 Data di riserva per eventuali recuperi. Viaggio, vitto e alloggio a carico dei partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Curzio Pedretti — 079 223 88 87 (ore serali)</i>				
	C. Pedretti	5 escursioni	08.00-17.00	16 gennaio	fr. 300.–
Sulle tracce dei bambini spazzacamino ticinesi		Seguitemi nelle Centovalli di una volta quando tanti abitanti della valle lottavano per la sola sopravvivenza e una infinità di bambini erano mandati a servizio all'estero come spazzacamini. Ascoltate il battere degli zoccoli e lasciatevi rapire da vecchie storie e leggende. L'itinerario parte da Cadanza. Dopo una prima tratta in salita si prosegue per qualche chilometro lungo il vecchio sentiero del mercato fino alla stazione di Palagnedra. Visita successiva del Museo regionale. I partecipanti devono essere in possesso di RC e assicurazione infortuni. Trasferta, ingresso al museo e pranzo al sacco a carico dei partecipanti. Ritrovo a Intragna. Massimo 12 partecipanti.			
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	T. Brombach	1 sabato	08.45-16.30	28 maggio	fr. 60.–
	T. Brombach	1 mercoledì	08.45-16.30	8 giugno	fr. 60.–
Visita guidata AlpTransit: stazione multifunzionale di Faido (in sotterranea)	Presentazione del progetto AlpTransit presso l'Infocentro Gottardo Sud a Pollegio, trasferta e visita della stazione multifunzionale a Faido, rientro e visita dell'esposizione multimediale. Per poter effettuare la visita i partecipanti sono invitati a rispettare le seguenti disposizioni: – età: dai 14 ai 75 anni; – ottima salute; – è vietata l'entrata a portatori di pacemaker e a donne in gravidanza; – è vietato il consumo di alcol prima della visita. Il 9 aprile la visita è in lingua italiana, mentre il 14 maggio è in lingua tedesca.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	guida Alptransit	1 sabato	09.30-12.30	9 aprile	fr. 55.–
	guida Alptransit	1 sabato	14.00-17.00	14 maggio	fr. 55.–
Yoga e erbe medicinali alle Isole di Brissago	Iscrizioni e informazioni dettagliate entro il 20 aprile. Benessere fisico e mentale trovano nel Parco botanico delle Isole di Brissago il luogo ideale dove esprimersi: attraverso la pratica di una serie di esercizi fisici di armonizzazione della colonna vertebrale e di tecniche respiratorie e di rilassamento si offre la possibilità ai partecipanti di prendere consapevolezza del proprio corpo, scioglierne le tensioni per ritrovare un'armonia ed un buon equilibrio psicosomatico. A complemento della pratica si presenteranno le possibilità di assumere erbe nelle cure disintossicanti, ricostituenti e tonificanti l'organismo per prevenire le malattie di stagione. Il seminario avrà luogo con qualsiasi tempo. Massimo 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	E. Salvioni e P. Romerio	1 domenica	08.30-17.30	15 maggio	fr. 170.–
Zurigo tra giardini e giardini	Iscrizioni e informazioni dettagliate entro l'8 aprile. Escursione a Zurigo, una delle città più all'avanguardia nell'architettura del paesaggio svizzero. Scoprire la città attraverso i suoi giardini. Visita a parchi storici, piazze, collezioni botaniche e veri e propri castelli verdi dove si cammina tra cielo e terra. Trasferta in treno, mezzi pubblici e pranzo a carico dei partecipanti. Da 8 a 12 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	M. Cerinotti Ponzio	1 sabato	07.00-18.30	7 maggio	fr. 95.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
FILOSOFIA					
Bibbia e spiritualità: un percorso per la conoscenza di se stessi attraverso gli antichi racconti biblici	Il filosofo Platone scriveva che "noi possiamo perdonare i bambini quando hanno paura del buio: la tragedia è quando gli adulti hanno paura della luce". Ogni religione offre vie spirituali che aprano ad una dimensione "altra", ma vi sono vie spirituali anche al di fuori delle religioni viste come mere amministratrici di un'eredità culturale. Spesso, però, non è del tutto chiaro quello che s'intende per "spiritualità". Il corso propone una riflessione in questo cammino di ricerca attraverso la lettura di alcune storie bibliche, scrigno di antichissima saggezza orientale, che saranno letti come immagini archetipiche di psicologia del profondo e accostate a racconti della letteratura universale. Questo secondo corso esaminerà il mito del diluvio universale, il mito della torre di Babele ed inizierà ad esaminare il ciclo dei patriarchi (Abramo, Isacco, Giacobbe).				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> G. La Torre				
		8 giovedì	18.00-19.50	3 febbraio	fr: 160.–
Filosofia contemporanea	Il corso si propone di presentare le maggiori correnti di pensiero dell'800 e del '900. Per capire meglio il mondo di oggi, il partecipante potrà familiarizzare con le introduttive e principali problematiche della cultura contemporanea. Vista l'ampiezza del tema, verrà privilegiato il rapporto tra filosofia ed arte, senza trascurare, tuttavia, le questioni legate alla società e alla società. Saranno presentati: il romanticismo, l'idealismo tedesco, Feuerbach, Marx, Kierkegaard, Schopenhauer, Nietzsche, il positivismo, lo spiritualismo, lo storicismo, il pragmatismo, Husserl, Heidegger, Sartre, la Scuola di Francoforte, la filosofia della scienza, lo strutturalismo, il postmoderno.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i> I. De Vita				
		12 giovedì	20.00-21.50	24 febbraio	fr: 220.–
Filosofia del comico: "Noio volevam savoir l'indiriss"		La comicità è qualcosa di serio. Ridere è una caratteristica puramente umana. Tra le tante possibili definizioni dell'Uomo, questo corso vuole presentare quella che dice: l'Uomo è un animale che ride. Si tratta di una definizione molto profonda, in quanto l'Uomo è un animale capace di prendere le distanze dalla vita così com'è, dalla vita puramente animale e razionale. In modo profondo e leggero, con l'ausilio di testi e di video, analizzeremo alcuni aspetti della comicità.			
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i> I. De Vita				
		5 martedì	20.00-21.50	22 marzo	fr: 115.–
Il Medioevo: storia e cultura	Non siamo più nel Medioevo, ma i retaggi medievali sono tuttora numerosi nei nostri riferimenti culturali, etici e religiosi. Comprendendo il Medioevo, possiamo comprendere meglio noi stessi nella relatività storica delle nostre istituzioni, delle nostre credenze e delle nostre abitudini di vita. Il corso si propone di esporre gli aspetti principali della filosofia e della cultura medievale.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> P. Fontana				
		10 mercoledì	20.00-21.50	9 febbraio	fr: 185.–
Il nuovo posto dell'uomo nella natura: la vita umana nello specchio dell'antropologia	L'antropologia indaga le società umane secondo l'ottica scientifica per conseguire rigore ed oggettività superando le tradizionali dispute di carattere filosofico. Questo secondo corso, senza rinunciare al suo carattere generalistico si propone di approfondire, d'accordo con i partecipanti, alcuni argomenti specifici della disciplina: l'identità, le lingue, l'antropologia politica e storica, la percezione dell'"altro", il genere... Massimo 12 partecipanti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> T. Moretti				
		6 lunedì	18.00-19.50	7 febbraio	fr: 125.–
L'età del Rinascimento e della Riforma		Una rivoluzione dell'intelligenza e una rivoluzione della fede, un ritorno all'antichità classica e una restaurazione del cristianesimo primitivo, che rappresentano però anche un'affermazione dell'individuo dalla quale ha origine l'età moderna.			
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i> P. Fontana				
		10 lunedì	20.00-21.50	21 febbraio	fr: 185.–
INTEGRAZIONE E ALFABETIZZAZIONE					
Candidati alla cittadinanza svizzera	Per questi corsi si veda a pagina 6 della sezione "Formazione continua".				
Corsi di alfabetizzazione, lettura e scrittura	I corsi si rivolgono a persone adulte che parlano o comprendono l'italiano, che incontrano difficoltà nella lettura e nella scrittura. Le lezioni seguiranno gli obiettivi di sviluppo delle competenze espressive, orali e scritte, come pure di migliorare l'autonomia sociale e professionale attraverso la comprensione e la redazione di testi di varia natura e difficoltà. Corsi di 50 ore secondo varie formule (serali e diurne), fr: 200.–.				
Bellinzona, Lugano, Locarno	informazioni e iscrizioni: Associazione Leggere e Scrivere della Svizzera italiana, 091 825 39 34 info@leggere-scrivere.ch				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
MUSICA					
Come nasce un violino	NUOVO	Non sono richieste conoscenze particolari. Si spazia dalla storia degli strumenti ad arco e della liuteria (due lezioni in aula e due nella bottega della docente), dove questi strumenti vengono quotidianamente realizzati. A complemento del corso la docente organizzerà autonomamente una trasferta (un sabato intero da concordare con i partecipanti) a Cremona, città della musica dove si potrà ammirare la collezione degli strumenti del Palazzo comunale. Massimo 10 partecipanti.			
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	D. Solcà Zubler	4	giovedì	18.00-19.50	17 febbraio fr: 115.–
Didgeridoo: corso base	Da oltre quarant'anni questo strumento antichissimo della cultura degli aborigeni australiani si è integrato nella musica europea. Durante il corso verranno insegnate le basi per avvicinarsi allo strumento: il primo suono, il respiro circolare, il ritmo e il canto nello strumento. Il docente mette a disposizione i didgeridoo a chi non ne possiede uno. Massimo 8 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	I. Ezendam	8	martedì	20.00-21.50	8 febbraio fr: 240.–
Gli anni di galera: introduzione alle opere della giovinezza verdiana	NUOVO	Nel corso, che non richiede conoscenze musicali specifiche, verranno presentate dal punto di vista drammaturgico, vocale e orchestrale le opere che Giuseppe Verdi compose dal 1839 (Oberlo, Conte di San Bonifacio) al 1850 (Stiffelio), durante i cosiddetti "anni di galera", così da lui definiti poiché costretto, soprattutto per ragioni economiche, a produrre un'opera all'anno.			
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	L. Rodoni	6	martedì	20.00-21.50	10 maggio fr: 125.–
I cantautori italiani: quando la musica incontra la poesia	NUOVO	Con una certa leggerezza e un alto spessore culturale, andremo a scoprire i testi e ad ascoltare le canzoni che hanno caratterizzato il magico incontro tra musica e letteratura. Esploreremo aspetti affascinanti del legame tra pensieri, sentimenti e parole: quello che si genera quando le note si accompagnano a testi. Indagheremo il senso profondo della canzone come elemento artistico. Temi: Guccini e la ricerca delle radici; il futuro dell'automobile (Dalla-Roversi); Vecchioni e il senso del destino; Fossati e la voglia di pace, la poetica di De Gregori, l'Antologia di Spoon River in De André; la spiritualità in Battiato, il teatro-canzone di Giorgio Gaber.			
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	I. De Vita	5	giovedì	19.00-20.50	5 maggio fr: 115.–
Il Romanticismo eroico di Ludwig van Beethoven	NUOVO	In collaborazione con il Conservatorio della Svizzera Italiana. Ludwig van Beethoven: paladino dell'arte musicale o abile opportunista? Attraverso l'epistolario e gli scritti di alcuni contemporanei si cercherà di recuperare la figura del compositore di Bonn – fortemente idealizzata, se non del tutto trasfigurata dall'estetica romantica tedesca – e riproporne l'ascolto attraverso gli strumenti della storia. Il corso è gratuito per gli iscritti al Conservatorio.			
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	M. Zicari	5	mercoledì	18.00-19.50	16 marzo fr: 115.–
Introduzione all'ascolto: Camminata musicale attraverso le Alpi	NUOVO	Dal 700 all'800, poeti e musicisti subirono il fascino delle Alpi. Faremo una Wanderung, una camminata, attraverso la letteratura musicale alpina, che ci darà l'occasione di sentire alcuni dei brani più importanti che celebrano la montagna: Eine Alpensinfonie di Richard Strauss o il poema sinfonico Ce qu'on entend sur la montagne di Franz Liszt. Vi accosteremo anche composizioni di autori svizzeri: il Concerto per corno delle alpi di Jean Daetwyler o la Suite über sechs schweizerische Volkslieder di Rolf Liebermann. Alle lezioni teoriche (6 giovedì) si aggiungono le sere di quattro concerti dell'OSI il venerdì (25 febbraio, 4 e 18 marzo, 1° aprile). L'entrata ai concerti (40.– fr. in totale) è a carico dei partecipanti.			
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	B. Knopf	10	lezioni	20.00-21.50	17 febbraio fr: 185.–
Nascere e crescere con la musica	NUOVO	Non sono richieste conoscenze musicali. Percorso educativo teorico-pratico musicale per adulti e genitori sugli effetti che la musica produce nei bambini dal periodo prenatale ai 6 anni. Ogni partecipante avrà la possibilità di informarsi ed approfondire un argomento molto importante e poco conosciuto. Da 10 a 12 partecipanti.			
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	E. Ligabò	5	martedì	20.00-21.50	15 marzo fr: 150.–
Nascere in musica	Non sono richieste conoscenze musicali. Percorso prenatale per promuovere la comunicazione madre-bambino. La musica è un valido aiuto per migliorare la salute emotiva e vivere con maggior consapevolezza il rapporto con il bambino, dato che è in contatto con la madre soprattutto attraverso il suono. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	E. Ligabò	10	lunedì	10.00-10.50	7 febbraio fr: 170.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Percussione	Ognuno di noi ha il ritmo nelle proprie mani, ma non sempre si sa come farlo uscire. Il battito del cuore ci segue e il mondo è pieno di ritmo! Hai sempre voluto imparare a suonare un tamburo o a tenere un ritmo? In questo corso impari la percussione sul Djembè, il tamburo africano. Verà dimostrato come tenere le mani, come lasciarsi andare nel flusso del ritmo, l'improvvisazione, come ascoltare gli altri e come trovare il proprio ritmo.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	I. Ezendam	8 giovedì	20.00-21.50	10 febbraio	fr: 160.–
Percussione-Cajon corso base	Corso aperto a tutti. Il Cajon peruano è lo strumento simbolo della resistenza culturale africana in Perù e peruano: America Latina ed oggi protagonista della scena musicale del Flamenco e della World Music. Questo meraviglioso strumento, semplice nella sua forma ma versatile nelle sue possibilità musicali, ci aiuterà a trovare ed amplificare il ritmo che c'è in ognuno di noi. Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	M. Cubillas	8 martedì	20.00-21.15	8 febbraio	fr: 185.–
Percussione-Cajon peruano: corso intermedio	Corso rivolto a chi ha già partecipato al corso base o a chi ha già avuto esperienze in questo ambito. Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	M. Cubillas	8 martedì	20.00-21.15	19 aprile	fr: 185.–
PROPOSTE VARIE					
Come nasce una pipa	Corso teorico con accenni storici. Massimo 8 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	M. Albertoni e M. Massera	1 lunedì	19.00-20.50	11 aprile	fr: 45.–
La città che c'è in noi	Ciclo di lezioni sulla città.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	B. Antonini	3 giovedì	20.00-21.50	7 aprile	fr: 75.–
Progettare il presepe	Fare il presepio in casa è una bella tradizione. Questo corso si pone l'obiettivo di presentare tutti i "trucchi" e le teorie che permettono di costruire un presepio in casa senza avere brutte sorprese, giocando d'anticipo e partendo da una buona progettazione. Nel corso si affronteranno i vari problemi che si possono incontrare costruendo un presepe casalingo: la scenografia, lo spazio, le proporzioni, l'uso dell'acqua e dell'elettricità. I partecipanti alla fine del corso avranno acquisito tutte le nozioni necessarie per progettare al meglio il presepio 2011!				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	L. Negri	2 martedì	20.00-21.50	5 aprile	fr: 50.–
Scacchi	Il corso si propone di: – presentare brevemente la storia del gioco degli scacchi, unitamente ai suoi aspetti culturali e artistici; – insegnare le regole fondamentali del "nobil giuoco" ai principianti; – conoscere le tre fasi della partita (apertura, medio gioco, finale); – illustrare alcuni software (programmi) scacchistici e alcuni siti internet dai quali sarà possibile attingere informazioni e nei quali si potrà giocare; – divertire, giocando delle partite con gli altri partecipanti al corso o con il computer.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	F. Sonzogni	5 lunedì	20.00-21.50	14 marzo	fr: 115.–
Storie di luoghi e di genti	Ogni luogo racchiude delle storie: durante la serata il docente racconta e illustra la storia di personaggi significativi incontrati durante il suo lavoro di documentarista.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i>				
	R. Venziani	1 martedì	20.00-21.50	22 marzo	fr: 30.–
Tracce di civiltà	Piccole o monumentali, nascoste o più evidenti, il nostro paese è punteggiato di tracce lasciate dall'uomo nel suo secolare "incidere sulla natura". Tracce cariche di significati e di storia, che fanno riflettere sul nostro passato, ma anche sul nostro presente e il futuro delle giovani generazioni.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	R. Venziani	1 giovedì	20.00-21.50	31 marzo	fr: 30.–

RELIGIONI**Alla ricerca dell'identità teologica del Protestantismo**

NUOVO

Oltre tre secoli fa Jacques Bénigne Bossuet nel suo trattato *Histoire des variations des églises protestantes* aveva pesantemente criticato il Protestantismo lamentandone la mancanza di unità dottrinale e ancora oggi per colui che si avvicina alla teologia della Riforma del XVI secolo risulta talvolta problematico individuarne e comprenderne i fondamenti e la *raison d'être*. Il corso

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	si propone di colmare questa lacuna approfondendo un pensiero teologico che presenta un largo comune denominatore sugli elementi costitutivi della fede cristiana.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	P. de Petris	4 sabati	09.00-11.30	14 maggio	fr: 135.–
Gesù e le sue meravigliose parabole	Gesù ha usato un mezzo didattico eccezionale, le parabole con le quali veicolava i suoi messaggi per creare una società più vera e più giusta. Il corso presenta lo stile parabolico di Cristo ed esamina qualche parabola, il tutto presentato per credenti, dubbiosi e non credenti. Il corso si svolge il 15 e 22 marzo; 5 e 12 aprile.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	P. Callisto Caldelari	4 martedì	20.00-21.50	15 marzo	fr: 95.–
Storia della Riforma protestante	Umanesimo e Riforma protestante; Martin Lutero (Wittenberg/Elba; Huldrych Zwingli (Zurigo); Giovanni Calvino (Ginevra); la ripercussione della Riforma sull'arte e sulla musica.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	T. Ulbrich	4 sabati	09.00-11.30	26 marzo	fr: 135.–
SALUTE E BENESSERE					
Accompagnamento alla gravidanza e preparazione al parto naturale	Si deve ad un'ostetrica tedesca la scoperta dell'efficacia del Metodo Zilgri anche per la gravidanza e il parto. Gli esercizi dolci e alla portata di tutte, sono basati su una determinata respirazione con posizioni e movimenti del corpo individualizzati. Servono durante la gravidanza per eliminare mal di schiena e sciatalgie, e migliorare l'equilibrio del bacino e della muscolatura. Durante il parto aiutano ad attenuare l'intensità delle doglie, a ridurre la durata del parto e a mettere al mondo il proprio figlio in modo attivo e naturale. Da 8 a 12 partecipanti.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	C. Rogers	6 lunedì	18.30-20.00	7 febbraio	fr: 155.–
	C. Rogers	6 lunedì	20.15-21.45	4 aprile	fr: 155.–
Allergie e intolleranze alimentari	Cosa sono le allergie? E le intolleranze? Come vengono trovate? Come si curano? Quali sono i test in uso affidabili e quali invece quelli meno veritieri? E ancora, quali sono le vere intolleranze alimentari e quali invece sono soltanto frutto di un business dei tempi moderni? Un viaggio nel mondo delle allergie e delle intolleranze alimentari, alla scoperta di sintomi, cure e rimedi per questi problemi che sempre di più affliggono la nostra società.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	N. Russo	1 mercoledì	20.00-22.05	23 marzo	fr: 35.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i>				
	N. Russo	1 martedì	20.00-22.05	19 aprile	fr: 35.–
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.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i>				
	M. Francioli	1 martedì	20.00-22.20	22 marzo	fr: 40.–
Ci Cung (Gi o Qi Gong)	Si propone l'apprendimento di un'antica disciplina cinese ("il lavoro con l'energia", denominato pure "l'arte dell'energia" ma anche "lo Yoga cinese"), che può aiutare a sostenere l'equilibrio, il benessere psicosomatico. Oltre alla respirazione e i caratteristici movimenti del CC eseguiti al rallentatore, si esercitano pure concentrazione, meditazione e rilassamento. Questo corso può essere considerato complementare ad altri corsi aventi carattere prevalentemente psicosomatico e culturale.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	J. Rangoni Bertini	7 martedì	19.30-20.20	1 marzo	fr: 85.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	M. Bernasconi	7 mercoledì	19.00-19.50	16 marzo	fr: 85.–
Crescere i propri figli sani e sereni: una sfida da vincere	I comportamenti provocatori; perché a volte non ci capiamo? Educazione permissiva o autoritaria? Il perché delle regole. Importanza del gioco e gestione del tempo libero. Strategie e giochi per gestire serenamente l'educazione dei propri figli. Il rapporto con il cibo. Il corso si svolge il 7 e il 21 febbraio. Massimo 12 partecipanti.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>				
	R. Poncioni	2 lunedì	19.30-21.10	7 febbraio	fr: 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cura del piede	Corso teorico sulla conoscenza delle tecniche di base e utilizzo di prodotti specifici per la prevenzione e la cura di: unghie, calli, duroni, ragadi... Si tratterà pure la prevenzione delle problematiche specifiche per il piede diabetico. Massimo 9 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	L. Schnoz-Anastasia	2 venerdì	20.00-20.50	18 febbraio	fr. 40.–
Emergenze bambini	Durante il corso si imparerà a comportarsi correttamente e a prestare rapidamente l'aiuto adeguato quando un bambino (da 0 a 8 anni) ha un infortunio o si ammala. Questo darà sicurezza e fiducia garantendo un miglior soccorso ai vostri figli. Si tratteranno i temi seguenti: valutazione del bambino, allarmare correttamente, contenuto di una farmacia per bambini, prevenzione degli infortuni, trattamento delle ferite, emostasi, incidenti ai denti, dolori addominali, diarrea e vomito, rianimazione cardiopolmonare (massaggio cardiaco), lesioni interne, shock, malattie delle vie respiratorie, ostruzione delle vie aeree, ustioni e scottature, lesioni alla testa.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	V. Staglianò e N. Ranzoni	4 mercoledì	20.00-21.50	30 marzo	fr. 95.–
Erbe medicinali e rimedi naturali	Verranno presentate le principali erbe medicinali e i possibili rimedi naturali casalinghi. Verrà dato spazio alla preparazione di facili prodotti utili per prevenire e curare le patologie di tutti i giorni. Alla fine del corso la docente fisserà, con i partecipanti, un'escursione di mezza giornata per conoscere le erbe sul terreno.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — gianc.fossati@bluewin.ch</i>				
	L. Nodari-Cereda	3 martedì	20.00-21.50	22 marzo	fr. 75.–
Feng Shui: corso per principianti	Il Feng Shui è un'antica disciplina cinese che osserva i flussi energetici all'interno di ogni ambiente. Con il Feng Shui è possibile correggere questi flussi secondo una disposizione più armonica e con i colori per favorire il nostro benessere personale. Durante il corso si trattano: principi del Feng Shui, studio della planimetria degli spazi abitativi e dell'ambiente di lavoro, rimedi pratici, cromoterapia. Massimo 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	E. Rodrigues Zocatelli	7 mercoledì	18.00-19.50	16 marzo	fr. 170.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	E. Rodrigues Zocatelli	7 lunedì	18.00-19.50	7 febbraio	fr. 170.–
Feng Shui: corso per avanzati	È necessario aver frequentato il corso per principianti. Si approfondisce lo studio delle planimetrie e le diverse tabelle di colori. Consigli e rimedi efficaci per abitazioni problematiche. Massimo 10 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	E. Rodrigues Zocatelli	7 martedì	18.00-19.50	8 febbraio	fr. 170.–
Fiori di Bach: corso per principianti	Questo corso dà l'opportunità di scoprire cosa sono i Fiori di Bach, come agiscono e a cosa servono. Si potranno acquisire conoscenze di base su tutte e 38 le essenze floreali. Al termine del corso ognuno potrà prepararsi un rimedio personalizzato. Da 10 a 12 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	L. Marcon Magni	2 sabati	09.15-16.15	7 maggio	fr. 150.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	L. Marcon Magni	6 venerdì	09.00-10.40	18 febbraio	fr. 160.–
	Sede a Comano.				
	L. Marcon Magni	6 lunedì	20.00-21.50	14 marzo	fr. 150.–
Fiori di Bach: corso per avanzati	Si approfondiranno le conoscenze acquisite nel corso per principianti. Verrà messo l'accento sulla metodologia per preparare una cura sempre più mirata. Si amplieranno le conoscenze su ogni stato d'animo che il fiore rappresenta. Il corso si terrà il 24 febbraio e il 23 marzo.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — m.grandi66@hotmail.com</i>				
	D. Cattaneo	2 giovedì	19.00-21.50	24 febbraio	fr. 95.–
Ginnastica dolce 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 — gianc.fossati@bluewin.ch</i>				
	B. Bozic-Zanella	10 giovedì	17.00-17.50	24 febbraio	fr. 115.–
	B. Bozic-Zanella	10 giovedì	18.00-18.50	24 febbraio	fr. 115.–
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i>				
	O. Cattaneo	8 lunedì	20.00-20.50	14 marzo	fr. 105.–
	Sede a Muzzano.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	P. Pesce	12 lunedì	08.45-9.45	7 febbraio	fr. 125.–
Ginnastica per la muscolatura del pavimento pelvico	La ginnastica per la muscolatura del pavimento pelvico può prevenire e migliorare i disturbi degli organi che si situano nella zona del bacino (perdite dell'urina, abbassamento dell'utero e/o della vescica, costipazione terminale, problemi sessuali). Essa risveglia le energie congestionate nel "centro" (bacino), migliora l'autostima e porta l'eleganza nei movimenti. È consigliata a tutte le donne, da 15 a 95 anni (45% di donne hanno già dei problemi). Gli esercizi sono semplici e facilmente praticabili anche durante i normali lavori quotidiani.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	M. Francioli	1 sabato	09.00-17.00	19 febbraio	fr. 95.–
Mangiare equilibrato per essere in forma	Il corso si propone di aumentare le conoscenze in materia di alimentazione sana ed equilibrata attraverso l'analisi della piramide e dei principi alimentari, lettura e comprensione delle etichette degli alimenti. Con i lavori di gruppo si imparerà a creare piatti nutrizionalmente equilibrati. La salute e la bellezza si ottengono anche mangiando in modo corretto. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	B. Spadacini	1 sabato	09.30-15.10	16 aprile	fr. 65.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	B. Spadacini	1 sabato	09.30-15.10	9 aprile	fr. 65.–
Mangiare sano in ufficio	Come mangiare sano tra lo schermo e la tastiera, nei pochi minuti della pausa pranzo? Come preparare un pranzo veloce ed equilibrato in un'ora di tempo? Quali sono i trucchetti per velocizzare la preparazione dei pasti? E ancora, cosa scegliere al ristorante, in mensa, al fast food e al take away per non aver problemi di linea e di digestione nel pomeriggio al lavoro?				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i>				
	N. Russo	1 martedì	20.00-22.05	3 maggio	fr. 35.–
Piante alimentari spontanee: riconoscerle, raccoglierle ed usarle in cucina	Continuano le escursioni botaniche nel paese di Lodrino, alla scoperta del mondo vegetale che ci circonda. Questa primavera il tema del corso sarà la Fitoalimurgia, ossia l'utilizzo delle piante alimentari selvatiche che possono essere usate in cucina: come riconoscerle, raccoglierle ed usarle in differenti ricette. Si preparerà un semplice erbario che ne faciliterà il riconoscimento. Il corso si svolge il 2 e 16 aprile; 13 e 27 maggio. Da 10 a 14 partecipanti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	P. Degiorgi	4 sabati	09.00-12.30	2 aprile	fr. 190.–
Piante ed erbe medicinali: un viaggio alla scoperta delle loro proprietà	Brevi passeggiate botaniche alla scoperta delle piante e delle erbe medicinali che ci circondano e del loro uso in fitoterapia ed in erboristeria. Si segnaleranno anche le piante tossiche e pericolose o che possono provocare allergie. Si preparerà un semplice erbario e verranno degustate delle tisane primaverili. Il corso si svolge il 16 aprile e il 27 maggio. Da 10 a 14 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	P. Degiorgi	2 sabati	14.00-17.30	16 aprile	fr. 115.–
Quattro schiaffi in padella		Il supermercato, grande giungla metropolitana, piena di tranelli e trabocchetti. Come ci possiamo districare in questa giungla? Come leggiamo le etichette nutrizionali senza farci ingannare? La pubblicità alimentare è tutta un imbroglio oppure alcuni prodotti pubblicizzati sono davvero validi? Come facciamo a capirlo? Questa serata si propone di dare ai partecipanti alcuni strumenti indispensabili per leggere un'etichetta nutrizionale e per valutare la validità di un prodotto.			
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i>				
	N. Russo	1 martedì	20.00-22.05	12 aprile	fr. 35.–
Riflessologia plantare: corso base	Il corso ha l'obiettivo di mostrare e iniziare gli interessati al massaggio benefico plantare. Si studieranno l'anatomia del piede e le basi dell'anatomia del corpo umano, si impareranno i primi rudimenti per un massaggio rilassante e quello indicato nei disturbi più comuni (problemi digestivi, mal di testa, stipsi, ...). Sono richiesti fr. 10.– per il materiale. Da 8 a 10 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	S. dell'Aquila Puiatti	5 lunedì	19.00-21.30	14 febbraio	fr. 225.–
Riflessologia plantare: corso avanzati	Il corso è rivolto a coloro che hanno frequentato il "corso base". Dopo un ripasso di quanto visto nel corso precedente, si affronteranno gli aspetti teorici e pratici relativi agli apparati endocrino-riproduttivo e linfatico, il riequilibrio energetico e psicosomatico, il trattamento dei meridiani plantari dell'agopuntura. Sono richiesti fr. 10.– per il materiale. Massimo 10 partecipanti. Sede a Torricella.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> S. dell'Aquila Puiatti	3 sabati	09.00-18.00	19 febbraio	fr: 260.–
Sonno e problemi del sonno nel bambino	 Durante il corso si tratterà la problematica relativa alla fase di addormentamento e del sonno notturno nei bambini. Verranno analizzati diversi fattori che possono causare questo disagio (un cambiamento, una malattia, ...) oppure derivare da problemi del sonno, presenti già dai primissimi mesi di vita. Cercheremo le soluzioni da adottare a livello educativo e ricorrendo all'aiuto dell'omeopatia, della cromoterapia, dei fiori di Bach e Bush, ... Massimo 12 partecipanti.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i> R. Poncioni	1 lunedì	20.00-22.10	21 marzo	fr: 40.–
Training autogeno: tecnica di prevenzione allo stress	È un metodo semplice e naturale che s'impara con rapidità e facilità. Consente un rilassamento psicofisico derivato da una distensione fisica e mentale. Con il training autogeno il partecipante dispone di un metodo pratico e funzionale che lo aiuta a gestire e sconfiggere la tensione e lo stress quotidiano, richiedendo pochi minuti del proprio tempo. È consigliato a tutte le persone sane che desiderano mantenersi in perfetto equilibrio psicofisico oltre che a prevenire le eventuali conseguenze derivate dallo stress.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i> H. Zaugg	6 mercoledì	20.00-21.50	2 febbraio	fr: 125.–
Un decalogo per stare bene ritardando l'invecchiamento	 Il corso si pone l'obiettivo di fornire dieci regole d'oro che riguardano l'alimentazione e lo stile di vita per invecchiare bene e mantenersi in forma, anche in tarda età, senza privarsi dei piaceri della vita. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> S. Brighetti	6 lunedì	20.00-21.50	14 febbraio	fr: 125.–
Ying e Yang: energia in equilibrio	 Quale è il segreto della forma fisica e della longevità dei cinesi? Movimenti lenti, respirazione profonda e immaginazione, per ottimizzare fisico e mente e per essere in sintonia con la natura e l'universo.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> D. Shen	10 mercoledì	18.15-19.15	23 febbraio	fr: 115.–
Yoga: introduzione	Si propone l'apprendimento di una disciplina indù 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, legare, congiungere e concentrare. La sua pratica permette all'essere umano di raggiungere e mantenere la pace interiore e una buona salute psicofisica.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> E. Salvioni E. Salvioni	12 lunedì 12 mercoledì	18.45-20.15 18.45-20.15	7 febbraio 9 febbraio	fr: 165.– fr: 165.–
Brione Verzasca	<i>Iscrizioni a Simona Grossi — 078 843 39 67 — simigrossi@hotmail.com</i> M. Liou	10 lunedì	10.25-11.40	28 marzo	fr: 170.–
Cevio	<i>Iscrizioni a Rita Omini — 091 753 19 62 e 079 759 32 24 — rita.omini@bluewin.ch</i> P. Schera Sede a Maggia.	12 lunedì	18.30-19.45	31 gennaio	fr: 170.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i> P. Schera P. Schera	12 mercoledì 12 mercoledì	18.30-19.45 20.00-21.15	2 febbraio 2 febbraio	fr: 170.– fr: 170.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i> M. Urdiales (docente di yoga) Sede a Preonzo.	8 martedì	10.15-11.15	15 marzo	fr: 95.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> L. Ceschi Sede a Cureglia.	10 giovedì	19.50-21.30	3 febbraio	fr: 220.–
Yoga dinamico	Si propongono dapprima degli esercizi di base che poi gradatamente vengono concatenati tra loro in modo intelligente, graduale e ordinato. La pratica fluirà coordinata al respiro, da una posizione all'altra (vinyasa). Questo tipo di sessione rinforza e rende elastico il corpo, espande la respirazione e centra la mente. Il corso comprende una parte teorica e una parte pratica. Massimo 12 partecipanti. Sede a Maggia.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Rita Omini — 091 753 19 62 e 079 759 32 24 — rita.omini@bluewin.ch</i> P. Schera	1 sabato	09.00-11.45	5 febbraio	fr: 40.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	P.Schera	1 sabato	09.00-11.45	26 febbraio	fr: 40.–
Yoga per ansia e stress	Si propone l'apprendimento di tecniche respiratorie, di posture (asana) e di esercizi di rilassamento per sciogliere le tensioni a livello fisico e psichico. Lo yoga costituisce un'eccellente tecnica nella gestione dell'ansia e dello 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. Massimo 12 partecipanti.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Rita Omini — 091 753 19 62 e 079 759 32 24 — rita.omini@bluewin.ch</i>				
	P.Schera	1 sabato	08.45-12.15	9 aprile	fr: 50.–
	Sede a Maggia.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	P.Schera	1 sabato	13.30-17.15	26 febbraio	fr: 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	L.Ceschi	1 sabato	13.30-17.15	29 gennaio	fr: 60.–
	Sede a Cureglia.				
Yoga per la colonna vertebrale	La colonna vertebrale ha un ruolo centrale sia per la salute fisica, sia per l'equilibrio. Durante la seduta sarà proposta una serie di esercizi di yoga che aiutano a mantenerla sana e flessibile, facilitando lo scioglimento delle tensioni dai piedi alla testa, e rafforzando i muscoli del dorso. Sincronizzando la respirazione al movimento durante tutta la seduta e nelle varie fasi del rilassamento, sarà possibile ritrovare vitalità e sollievo in tutto il corpo. Massimo 12 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.30	29 gennaio	fr: 50.–
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.30	26 febbraio	fr: 50.–
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.30	26 marzo	fr: 50.–
Cevio	<i>Iscrizioni a Rita Omini — 091 753 19 62 e 079 759 32 24 — rita.omini@bluewin.ch</i>				
	P.Schera	1 sabato	13.30-17.30	2 aprile	fr: 50.–
	Sede a Maggia.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	P.Schera	1 sabato	13.45-17.30	9 aprile	fr: 50.–
Yoga per la gestione e trasformazione delle emozioni negative	Per lo yoga le emozioni negative, come rabbia, disperazione, paura, gelosia, ... sono dovute alla separazione dalla nostra vera natura. Verranno proposti gli insegnamenti millenari dello yoga, quali tecniche respiratorie, posture fisiche (asana), esercizi di concentrazione e rilassamento, per imparare ad affrontarle e trasformarle in modo da ritrovare un equilibrio psichico e fisico che permetta di vivere e sentirsi in armonia. Il corso comprende una parte teorica e una pratica. Sede a Cureglia.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	L.Ceschi	1 sabato	13.30-17.15	9 aprile	fr: 60.–
Yoga per migliorare la digestione	Il corretto funzionamento dell'apparato digerente è una premessa fondamentale per mantenere una buona salute sia fisica che mentale. Un gran numero di disturbi degenerativi e metabolici sono l'effetto secondario di un malfunzionamento e di un abuso del sistema digestivo. Si proporranno semplici posizioni ed esercizi che aiutano a migliorare l'efficienza dell'apparato digestivo, a rafforzare gli organi ad esso connessi e a risolvere i problemi gastro-intestinali. Il corso comprende una parte teorica e una parte pratica. Sede a Cureglia.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	L.Ceschi	1 sabato	13.30-17.15	26 marzo	fr: 60.–
Yoga per vivere con più energia	L'energia che dona salute, vitalità, creatività e felicità è illimitata e liberamente accessibile ad ognuno di noi. Si proporranno tecniche dello yoga, come asana (posture), mudra (gesti), pranayama (respirazioni) ed uso della voce per ricaricare le cellule del corpo, i tessuti, gli organi e per fortificare la forza di volontà. Queste tecniche ci aiutano a gestire in modo più positivo ed efficace la vita, e sono efficaci per l'eliminazione delle tossine dal corpo e della stanchezza mentale. Il corso comprende una parte teorica e una parte pratica. Sede a Cureglia.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	L.Ceschi	1 sabato	13.30-17.15	12 febbraio	fr: 60.–
Zilgri: metodo di autoterapia del dolore	Il mal di schiena, la cervicale, i dolori muscolari e articolari si possono sconfinare in modo semplice e duraturo. Con questo metodo basato sulla chiropratica e sullo yoga si impara a correggere gli squilibri della propria struttura. La semplicità delle autoterapie le rende alla portata di tutti, indipendentemente da età, condizione fisica, attività lavorativa o sportiva. Da 8 a 12 partecipanti.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	C. Rogers	6 lunedì	20.15-21.45	7 febbraio	fr: 155.–
	C. Rogers	6 lunedì	18.30-20.00	4 aprile	fr: 155.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
SCIENZA					
Amici dell'astronomia	Si ha la possibilità di approfondire determinati argomenti, di rimanere informati su quanto avviene nel mondo dell'astronomia e di effettuare osservazioni di oggetti celesti visibili nei vari periodi dell'anno. Il corso è riservato a persone con nozioni di base di astronomia. Chi partecipa al corso può essere iscritto gratuitamente, per un anno, alla Società Astronomica Ticinese e ricevere la rivista bimestrale "Meridiana". Il corso si svolge presso l'Osservatorio Calina di Carona il 7 febbraio, 14 marzo, 11 aprile, 9 maggio e 6 giugno.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	F. Fumagalli	5 lunedì	20.00-23.00	7 febbraio	fr. 150.–
Astronomia elementare	Ogni serata comprende due parti, una dedicata alla teoria e una all'osservazione. Parte teorica: l'uomo e l'universo; il Sole; il sistema planetario; la Terra; il mondo stellare; l'universo extragalattico; gli strumenti dell'astronomo. Osservazione: il cielo notturno ad occhio nudo; cartine stellari; osservazioni al telescopio; pianeti, stelle, nebulose. Chi partecipa al corso può essere iscritto gratuitamente, per un anno, alla Società Astronomica Ticinese e ricevere la rivista bimestrale "Meridiana".				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	M. Cagnotti	10 lezioni	20.00-23.00	14 febbraio	fr. 265.–
	Lezioni bisettimanali: lunedì e giovedì. Il corso si svolge presso la Specola Solare Ticinese.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	F. Fumagalli	10 martedì	20.00-23.00	1 febbraio	fr. 265.–
Vulcani italiani: Vesuvio e Campi Flegrei	Durante la serata si parlerà dei vulcani Vesuvio e Campi Flegrei, della loro pericolosità, della loro storia e della loro attuale attività legata al rischio vulcanico per la popolazione. Si vedrà il contesto tettonico nel quale si trovano e i tipi di eruzione caratteristici. A complemento del corso, la docente organizzerà autonomamente un viaggio nei luoghi studiati il 12, 13, 14 e 15 maggio 2011. Da 8 a 12 partecipanti. Per informazioni: tatjana_brombach@hotmail.com				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	T. Brombach	1 martedì	19.30-21.20	12 aprile	fr. 45.–
SPORT					
Canoa: corso piscina	 Il corso è basato di principio sulla tecnica dell'eskymo e si rivolge a coloro che vogliono avvicinarsi allo sport del kayak ma anche a coloro che già lo praticano ma vogliono approfondire le tecniche di base. Il corso si terrà presso il Centro nazionale di Tenero in piscina coperta. I partecipanti devono essere in possesso di una RC privata. Noleggio materiale fr. 30.–. Massimo 10 partecipanti. Per ulteriori informazioni: www.canoa.ch				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	I. Galbusera	5 martedì	20.00-21.40	25 gennaio	fr. 140.–
	I. Galbusera	5 martedì	20.00-21.40	1 marzo	fr. 140.–
Canoa: corso fiume	 I partecipanti devono avere una buona forma fisica ed essere buoni nuotatori. Il corso si rivolge a coloro che vogliono imparare lo sport del Kayak ma anche a coloro che già lo praticano ma vogliono approfondire le tecniche di base sul fiume. Si scendono in sicurezza fiumi fino al 3° grado di difficoltà e si conoscono le problematiche inerenti il materiale, le discese fluviali e la sicurezza nel fiume. Si apprezza la natura da un altro punto di vista e si migliora la conoscenza e la fiducia tra i partecipanti. Il corso si terrà presso la sede di Bellinzona (giovedì 19, maggio, 18.00-21.00; sabato 21 maggio, 09.00-12.00; giovedì 26 maggio, 18.00-21.00; sabato 28 maggio, 08.30-12.00; lunedì 30 maggio e lunedì 6 giugno, 18.00-21.00; giovedì 9 giugno, 18.00-21.00 e sabato 11 giugno, 08.30-13.00. Noleggio del materiale fr. 100.–. I partecipanti devono essere in possesso di una RC privata. Iscrizioni entro il 23 aprile. Massimo 10 partecipanti. Per ulteriori informazioni: www.canoa.ch Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	I. Galbusera	8 uscite	(vedi sopra)	19 maggio	fr. 320.–
Difesa personale per persone over 60	 Il corso include l'apprendimento di tecniche di difesa personale e aiuta a conoscere le potenzialità del proprio corpo. Serve anche a migliorare la propria coordinazione psicomotoria e a infondere maggiore sicurezza e autostima. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	R. Palermo	4 lunedì	18.00-19.00	2 maggio	fr. 70.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Difesa personale: corso per principianti	Questo corso si rivolge a coloro che intendono apprendere delle tecniche di difesa personale. Saranno trattati gli aspetti psicologici, le tecniche di attacco, di difesa, le cadute, le liberazioni da prese, tecniche da difesa al suolo, reazione e esplosività. Massimo 12 partecipanti. Per maggiori informazioni: www.ticinoshotokan.com				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	F. Bettosini	2 giovedì	20.00-21.50	14 aprile	fr: 70.–
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	U. Fischer	2 giovedì	20.00-21.50	17 febbraio	fr: 70.–
	U. Fischer	2 giovedì	20.00-21.50	17 marzo	fr: 70.–
Judo difesa	 Si tratta di un corso di difesa personale appositamente preparato dai maestri della Società Judo Budo Lugano, contraddistinto da allenamenti preparatori alla condizione fisica e psichica dei praticanti, seguiti da un programma semplice, ma efficace, di tecniche combinate tra il Judo e le arti marziali. Lo scopo è di agevolare, in breve tempo, una preparazione tecnica e di autodifesa tesa a rafforzare il carattere e la sicurezza della persona ottimizzandone le sue potenzialità fisiche e della forza. I partecipanti devono essere in possesso di una RC privata.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	N. Ceruso	5 sabati	10.00-11.40	7 maggio	fr: 115.–
Nordic-Walking: corso per principianti	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. Questa disciplina è riconosciuta da diverse Casse malati. Massimo 12 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	F. von Niederhäusern-Terrani	5 martedì	09.30-11.00	15 marzo	fr: 95.–
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>				
	M. Summerer Galli	5 venerdì	13.45-15.15	6 maggio	fr: 95.–
Nordic-Walking: corso per avanzati	È necessario avere pratica con il walking per affrontare percorsi impegnativi. Questa disciplina è riconosciuta da diverse Casse malati. Massimo 12 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	F. von Niederhäusern-Terrani	5 martedì	09.30-11.00	19 aprile	fr: 95.–
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>				
	M. Summerer Galli	5 giovedì	18.30-20.00	19 maggio	fr: 95.–
Pilates	Non sono necessarie conoscenze particolari. È un sistema unico di movimenti di forza e flessibilità. L'allenamento permette, grazie al lavoro intrinseco fra mente e corpo, di conoscere, correggere, migliorare e definire la propria postura fisica aprendoci anche al respiro. Corso sconsigliato a chi è in gravidanza. Massimo 8 partecipanti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — gianc.fossati@bluewin.ch</i>				
	S. Rodriguez	4 giovedì	19.00-19.50	3 febbraio	fr: 75.–
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	K. Rossetti	4 martedì	19.00-19.50	1 febbraio	fr: 75.–
	K. Rossetti	4 martedì	19.00-19.50	22 marzo	fr: 75.–
	K. Rossetti	4 martedì	19.00-19.50	3 maggio	fr: 75.–
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	K. Rossetti	4 mercoledì	19.00-19.50	2 febbraio	fr: 75.–
	K. Rossetti	4 mercoledì	19.00-19.50	23 marzo	fr: 75.–
	K. Rossetti	4 mercoledì	19.00-19.50	4 maggio	fr: 75.–
Scherma: corso per principianti	L'allenamento schermistico comprende aspetti atletici, in cui si sviluppano forza, velocità e resistenza. L'allievo affinerà le proprie qualità schermistiche, sotto la guida di un maestro diplomato. I partecipanti devono essere in possesso di una RC privata. Per maggiori dettagli: www.scherma-lugano.ch Il corso si svolge presso il Circolo scherma SAL, via Chioso 7 a Lugano. Massimo 10 partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	G. Guerrini	6 martedì	20.00-21.30	22 febbraio	fr: 135.–
Tiro con la pistola ad aria compressa	Nel moderno poligono di tiro i partecipanti imparano la tecnica di base per il tiro con la pistola ad aria compressa (disciplina olimpica). Sono richiesti fr. 30.– supplementari per il materiale (uso delle armi, munizione, bersagli e materiale didattico). I partecipanti devono essere in possesso di una RC privata. Massimo 8 partecipanti.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> C. Portavecchia	5 giovedì	20.00-21.50	17 marzo	fr: 180.–
Il corso si terrà presso il poligono di tiro della Società Carabinieri della Città, in Via Roggia dei Mulini a Bellinzona (telefono 091 825 04 25).					
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> M. Wernli e A. Promutico	5 martedì	20.00-21.50	15 febbraio	fr: 180.–
Il corso si terrà presso il poligono di tiro alla Resega, in Via Sonvico a Lugano.					

Tiro con la pistola sport piccolo calibro 50 m

NUOVO

Il corso, proposto dalla Società Carabinieri di Bellinzona, è rivolto a chi ha partecipato al corso di tiro alla pistola ad aria compressa o dispone di nozioni equivalenti. Sono richiesti fr: 50.– supplementari per l'assicurazione RC collettiva e il materiale (munizione, bersagli, uso delle armi e materiale didattico). Massimo 12 partecipanti.

Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> C. Portavecchia	6 martedì	18.00-19.30	3 maggio	fr: 105.–
Il corso si terrà presso il poligono di tiro Saleggi a Bellinzona.					

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. Noleggio del materiale fr: 70.–.

Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i> G. Raschetti	3 sabati	13.45-17.25	14 maggio	fr: 130.–
---------	---	----------	-------------	-----------	-----------

STORIA

Simboli (2° anno)

Origine e sviluppo dei simboli, parallelismi di forme, di significati, e loro evoluzione nei millenni, culminando nell'arte medievale europea.

Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> B. Patocchi	12 lunedì	18.00-19.50	24 gennaio	fr: 220.–
----------	---	-----------	-------------	------------	-----------

Simboli (3° anno)

Origine e sviluppo dei simboli, parallelismi di forme, di significati, e loro evoluzione nei millenni, culminando nell'arte medievale europea.

Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> B. Patocchi	12 lunedì	20.00-21.50	24 gennaio	fr: 220.–
	B. Patocchi	12 martedì	20.00-21.50	25 gennaio	fr: 220.–

Storia del pensiero politico (1° anno)

Studio dei fondamentali sistemi politici, elaborati nel corso della storia, inquadrati nel proprio contesto storico e seguiti nella loro attuazione ed evoluzione.

Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> B. Patocchi	12 martedì	18.00-19.50	25 gennaio	fr: 220.–
----------	---	------------	-------------	------------	-----------

Storia del pensiero politico (2° anno)

Studio dei fondamentali sistemi politici, elaborati nel corso della storia, inquadrati nel proprio contesto storico e seguiti nella loro attuazione ed evoluzione.

Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> B. Patocchi	12 mercoledì	18.00-19.50	26 gennaio	fr: 220.–
	B. Patocchi	12 mercoledì	20.00-21.50	26 gennaio	fr: 220.–

TEATRO

Teatro: introduzione

Il corso è rivolto a chi desidera avvicinarsi ad un teatro che non sia esclusivamente rappresentativo, ma inteso come una grande opportunità per maturare esperienze utili alla conoscenza e alla crescita personali. Il mio respiro, la mia voce, il mio lavoro sensoriale. Un teatro dove ognuno possa trovare nuovi stimoli e nuove potenzialità di comunicazione e espressività.

Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> C. Pezzatti	4 giovedì	19.30-22.20	17 marzo	fr: 150.–
----------	--	-----------	-------------	----------	-----------

Informatica

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
EXCEL					
Excel per Windows: introduzione	È necessario avere nozioni elementari di informatica, acquisite per esempio al corso "Introduzione a Windows". Si impara, con esempi concreti, a usare cartelle e fogli di lavoro: immissione di dati, uso di funzioni e formule, rappresentazioni grafiche. Si assimila pure come usare e proteggere modelli. Sono richiesti fr. 20.– per la documentazione.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — fabiolacpa@ticino.com</i>				
	C. Ermanni	10 martedì	18.00-19.50	8 febbraio	fr. 310.–
Excel per Windows: approfondimento	È necessario avere nozioni di Excel (Microsoft), acquisite per esempio al corso "Excel per Windows". Si esaminano funzioni avanzate, con esempi di applicazioni pratiche proposte anche dai partecipanti: collegamenti tra fogli e cartelle diversi, gestione di banche dati con filtri e funzioni di database; tabelle e grafici pivot; registrazione, uso e modifica di macro; scelta di moduli (pulsanti e caselle); redazione e esecuzione di semplici programmi in Visual Basic. Sono richiesti fr. 30.– per la documentazione.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — fabiolacpa@ticino.com</i>				
	C. Ermanni	10 martedì	20.00-21.50	8 febbraio	fr. 310.–
FILEMAKER PRO					
FileMaker Pro: introduzione	È necessario avere nozioni elementari di informatica, acquisite per esempio al corso "Introduzione a Windows". Si impara a conoscere il database, i vari concetti di campo, a gestire dei dati. Durante il corso verrà pure elaborato un semplice progetto per gestire una ditta, in particolare verrà elaborato un database dei clienti, un database dei prodotti e uno per la relativa fatturazione.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	R. Verzasconi	10 giovedì	18.00-19.50	10 febbraio	fr. 310.–
FileMaker Pro: approfondimento	È necessario avere seguito il corso "Introduzione a FileMaker Pro" o avere buone conoscenze di base del programma. Si approfondiranno le relazioni fra i vari database e l'elaborazione di script avanzati con lo scopo di automatizzare procedure importanti. Durante il corso verranno ripetuti i concetti essenziali ed in seguito verrà completato il lavoro fatto durante il corso di introduzione relativo ad un progetto di fatturazione.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	R. Verzasconi	6 giovedì	20.00-21.50	10 febbraio	fr. 210.–
FOTOGRAFIA SU PC					
Adobe Photoshop Elements	È indispensabile avere conoscenze di base su fotografia digitale e sistema operativo Windows. Vengono presentate metodicamente le tecniche di miglioria ed ottimizzazione delle fotografie negli svariati campi d'applicazione. Fotoritocco, fotomontaggio, effetti speciali e tante curiosità legate alla fotografia digitale moderna.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — fabiolacpa@ticino.com</i>				
	M. Zamboni	10 lunedì	18.00-19.50	7 febbraio	fr. 310.–
Fotografia digitale professionale		Sono indispensabili conoscenze base di Adobe Photoshop. Tecniche ad alto livello dallo scatto all'elaborazione digitale. Utilizzo del formato RAW; tecnica HDR fotorealistica, panoramiche multiscatto ed effetti/ritocchi/migliorie grafiche sono i punti principali toccati dal corso, con obiettivo comune il risultato di livello professionale. Massimo 6 partecipanti.			
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — fabiolacpa@ticino.com</i>				
	M. Zamboni	5 lunedì	20.00-21.50	7 febbraio	fr. 235.–

Per altri corsi di "Fotografia" si veda a pagina 54.

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
INFORMATICA GENERALE					
Corso pratico di informatica		Dovete scrivere una lettera, un bigliettino di auguri e non lo sapete fare? Volete cercare un indirizzo, un numero di telefono, leggere il giornale, cercare ricette su Internet ma non siete capaci? Allora questo è il corso che fa per voi! Un corso pratico di informatica! Massimo 7 partecipanti.			
Brione Verzasca	<i>Iscrizioni a Simona Grossi — 078 843 39 67 — simigrossi@hotmail.com</i>				
	S. Grossi	5 venerdì	09.00-10.50	1 aprile	fr: 200.–
Grafica e creatività: Microsoft PowerPoint, Publisher, Word 2007	È necessario avere nozioni elementari di Windows. Conoscenza della nuova interfaccia grafica di Microsoft Office 2007. Volantini, pubblicazioni, presentazioni, biglietti da visita, cartoline e tutto ciò che ci occorre, utilizzando la nostra creatività. Verranno trattati argomenti come la gestione delle immagini, degli oggetti di disegno, la formattazione, l'impaginazione e la stampa utilizzando PowerPoint, Publisher e Word 2007 all'insegna di un utilizzo facile e intuitivo.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	A. Giovanelli	5 martedì	18.30-20.20	25 gennaio	fr: 175.–
Informatica casalinga	È necessario avere conoscenze di base di informatica. Per tutti coloro che vogliono utilizzare il computer non solo per giocare. Si propongono le soluzioni ai compiti più comuni: cercare un numero telefonico in rete, collegamenti con i mezzi di trasporto, prenotare e acquistare biglietti, utilizzare la telefonia via Internet, scaricare le foto dalla macchina digitale o dal cellulare, effettuare una scansione, cercare sinonimi e quant'altro.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	S. Djakovic	5 lunedì	18.00-19.50	14 febbraio	fr: 175.–
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, e shopping, ...). Computer e 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. Sede a Viganello.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — fabiolacpa@ticino.com</i>				
	S. Montanaro	5 mercoledì	15.30-17.20	9 febbraio	fr: 175.–
	S. Montanaro	5 mercoledì	17.30-19.20	9 febbraio	fr: 175.–
La virtualizzazione: simulare un PC nel proprio PC		Una "macchina virtuale" è un particolare software che crea un ambiente in cui viene simulato il comportamento di una certa risorsa hardware. Tramite le "Macchine virtuali" (alcune delle quali si possono scaricare liberamente da Internet), possiamo, ad esempio, caricare un certo sistema operativo (per esempio Windows Vista) in un PC dotato di un diverso sistema operativo, quale il Windows XP; il Linux oppure MacOS, senza naturalmente interferire con questo. Durante il corso si approfondiranno questi temi e si vedrà come utilizzare praticamente questa possibilità.			
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — fabiolacpa@ticino.com</i>				
	G. Valeri	5 lunedì	20.00-21.50	21 marzo	fr: 175.–
Uso del PC: introduzione	Primo approccio all'uso del PC in ambiente MSWindows; accendere e spegnere correttamente; uso del mouse; le finestre; creare, copiare, spostare, eliminare documenti; approccio ai programmi offerti nel pacchetto MS Office (Word, Excel, Powerpoint); creare dei semplici documenti, stamparli, archivarli; terminologia: il dizionario del PC; Hardware; cosa c'è nell'apparecchio con il quale lavoriamo? Conoscenze minime ma utili per un corretto uso del PC senza averne "paura".				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	M. Bernardazzi	5 mercoledì	19.00-20.50	16 marzo	fr: 175.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	M. Bernardazzi	5 martedì	19.00-20.50	3 maggio	fr: 175.–
Uso del PC: un passo in più	Dopo aver seguito un corso di introduzione all'uso del PC, potrebbe essere interessante iniziare a conoscere Word ed 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).				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	M. Bernardazzi	5 martedì	19.30-21.20	15 marzo	fr: 175.–
	Sede a Giornico.				
	M. Bernardazzi (informatico)	5 mercoledì	19.30-21.20	4 maggio	fr: 175.–
	Sede ad Ambrì.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
INTERNET					
Crea e condividi il tuo lavoro online con Documenti Google	NUOVO	È necessario avere nozioni di base di Windows e di Internet. Con Google Documenti si possono modificare e visualizzare i documenti (lettere, tabelle, presentazioni, disegni) da qualsiasi computer. Ecco che cosa si può fare: caricare o scaricare dal proprio PC, convertire (formati MS-Office, OpenOffice, PDF), correggere, creare e condividere i documenti. Eseguire il controllo ortografico, inserire formule per calcolare i risultati, inviare documenti via e-mail come allegati, pubblicare online, inserire immagini e video e altro ancora.			
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	P.Mongillo	10	mercoledì	18.10-20.00	2 febbraio fr: 310.–
Creare un blog in poche mosse	NUOVO	Si impara a creare un blog e ad inserire contenuti, foto, video, sondaggi e molto altro.			
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	O. Gennari	5	martedì	20.00-21.50	15 febbraio fr: 175.–
Creare un sito web dinamico: introduzione	Il corso tratta i concetti del linguaggio di programmazione PHP e nozioni di banche dati relazionali (MySQL) utilizzati per i siti web dinamici. Sono previste esercitazioni pratiche per la creazione e la pubblicazione di pagine web dinamiche. È necessario avere nozioni base di informatica, del codice HTML e dei siti web (acquisite per esempio nel corso "Le basi del web"). Le lezioni si svolgono a scadenza bisettimanale: 5 martedì e 5 mercoledì.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	M.Jäger	10	lezioni	20.00-21.50	22 febbraio fr: 310.–
Gestire un sito web professionale	NUOVO	È necessario avere buone conoscenze di base del PC, ma non nel webdesign. Si realizza un proprio sito internet professionale e completo usando il sistema brillante di TYPO3, un sistema gratuito messo a disposizione da diversi webserver. Si impara come usare TYPO3 tramite un browser qualsiasi per gestire in modo facile e intuitivo i contenuti del sito che vengono adattati automaticamente alla grafica prescelta. Un sistema usato anche da Emmi, Pro Senectute, Meteo Schweiz, Unicef.			
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — fabiolacpa@ticino.com</i>				
	D. Heusser	4	martedì	20.00-21.50	8 febbraio fr: 150.–
Internet: un sito in due clic	È necessario avere nozioni di Internet e di Word, acquisite per esempio ai corsi "Internet efficace" e "Word per Windows". Si offrono le conoscenze necessarie a creare, pubblicare e gestire un proprio sito, semplice e a costi ridotti, mettendo in evidenza il contenuto e il suo dinamico aggiornamento. Sono richiesti fr: 20.– per la documentazione.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — fabiolacpa@ticino.com</i>				
	C. Ermanni	10	giovedì	20.00-21.50	10 febbraio fr: 310.–
Le basi del Web: il linguaggio HTML e correlati	È necessario avere nozioni elementari di informatica. 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 tratta le nozioni di base delle pagine web e si imparano i concetti del linguaggio HTML nonché dei 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.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	N. Colombini	10	lezioni	18.00-19.50	14 marzo fr: 310.– Le lezioni si svolgono a scadenza bisettimanale: 5 lunedì e 5 giovedì.
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — fabiolacpa@ticino.com</i>				
	G.Valeri	10	martedì	18.00-19.50	8 febbraio fr: 310.–
OFFICE					
Office 2007: Excel, approfondimento	È necessario avere seguito il corso "Introduzione a Excel per Windows" o avere buone conoscenze di base del programma. Si esaminano funzioni avanzate, collegamenti tra fogli di lavoro e cartelle, gestione di dati con i vari filtri a disposizione. Introduzione all'uso delle macro. Elaborazione di un semplice programma di fatturazione con la gestione dei clienti e dei prodotti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	R.Verzasconi	6	lunedì	20.00-21.50	21 febbraio fr: 210.–
Office 2007: Excel, introduzione	È necessario avere conoscenze basilari di Windows. Conoscenza della nuova interfaccia grafica di Microsoft Excel 2007. Si impara con esempi concreti ad usare cartelle e fogli di lavoro in maniera semplice e professionale: immissione dei dati, formattazione, impaginazione, uso di formule e funzioni, rappresentazioni grafiche.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	A. Giovanelli	5	martedì	18.30-20.20	15 marzo fr: 175.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Office 2007: Word, approfondimento	È necessario avere nozioni basilari di Microsoft Word 2007. Conoscenza della nuova interfaccia grafica di Microsoft Word 2007. Si impara con esempi concreti ad usare l'elaboratore testi in maniera approfondita all'insegna della velocità e dell'automazione: formattazione avanzata, impaginazioni differenziate, gestione tabelle e modelli, inserimento oggetti grafici.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	A. Giovanelli	5 lunedì	18.30-20.20	24 gennaio	fr: 175.–

WINDOWS

Windows: introduzione	Non sono necessarie conoscenze preliminari. 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.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	O. Gennari	10 mercoledì	18.30-20.20	9 febbraio	fr: 310.–
	Si usa il sistema Windows 7.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 091 751 42 11 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	A. Giovanelli	5 mercoledì	18.30-20.20	16 marzo	fr: 175.–
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — fabiolacpa@ticino.com</i>				
	C. Ermanni	10 giovedì	18.00-19.50	3 febbraio	fr: 310.–
	Sono richiesti fr. 20.– per la documentazione.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	P. Ferlito	10 mercoledì	20.00-21.50	2 marzo	fr: 310.–

WORD E EXCEL

Introduzione a Word e Excel	Il corso si rivolge a chi ha partecipato al corso "Introduzione a Windows", o ha nozioni elementari di informatica, con l'interesse ad apprendere l'uso delle applicazioni più usate. Si impara a gestire ed archiviare i lavori fatti sul computer. Si prosegue con l'introduzione all'elaborazione testi (Word), per creare e modificare semplici lettere e con i fogli di calcolo elettronici (Excel), per creare tabelle di calcolo e grafici.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	P. Maffeis	10 mercoledì	18.30-20.20	23 febbraio	fr: 310.–

Per i corsi di dattilografia su PC si veda alle pagine 20 e 23.

Arte e artigianato

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ARTI FIGURATIVE					
Acquerello	Studio della tecnica dell'acquerello nei suoi molteplici aspetti, nel pieno rispetto dell'individualità dei singoli allievi.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	C. Girelli	5 martedì	14.00-16.30	5 aprile	fr. 200.–
	Sede presso l'atelier della docente a Camorino. Massimo 6 partecipanti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i>				
	A. Gabrielli	10 lunedì	09.00-11.00	31 gennaio	fr. 195.–
	A. Gabrielli	10 martedì	13.45-15.45	1 febbraio	fr. 195.–
	A. Gabrielli	10 mercoledì	09.00-11.00	2 febbraio	fr. 195.–
Argilla: modellaggio	Per principianti e avanzati.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i>				
	T. Gottraux	6 giovedì	09.00-11.00	17 marzo	fr. 165.–
	Si crea una scultura personalizzata. Sede presso l'atelier della docente a Fosano. Più fr. 50.– per il materiale e la cottura. Massimo 8 partecipanti.				
	T. Gottraux	6 venerdì	14.00-16.00	18 marzo	fr. 165.–
	Si crea una scultura personalizzata. Sede presso l'atelier della docente a Fosano. Più fr. 50.– per il materiale e la cottura. Massimo 8 partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	V. Vairetti Lonati	2 sabati	09.30-15.30	9 aprile	fr. 165.–
	Per principianti. Il metodo di lavoro è il modellato in argilla con modella dal vivo. Realizzando bozzetti di differenti pose si studiano le strutture fisiche di base e l'anatomia del corpo. Di seguito si passa alla realizzazione di una scultura (alta circa 30 cm) dando una visione realistica o soggettiva della modella. Più fr. 25.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti.				
Pura	<i>Iscrizioni a Carla Devincenti — 091 608 36 72 — cdevincenti@bluewin.ch</i>				
	A. Jacqueroud	5 lezioni	09.00-11.30	4 luglio	fr. 220.–
	Con la posa di una/o modella/o, si studia il nudo nelle tre dimensioni: le sculture in argilla rappresenteranno le diverse posture. Da lunedì 4 a venerdì 8 luglio. Massimo 6 partecipanti.				
Calligrafia	Per principianti. Ci si avvicina all'arte della scrittura con il pennino, esplorando forme e caratteri. Più circa fr. 35.– per il materiale.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	O. Galli	8 lunedì	20.00-22.00	14 marzo	fr. 165.–
Ceramica: "Stele"	Per principianti e avanzati. In tre fasi si modellano con l'argilla diversi oggetti (piastrelle, oggetti rotondi, ...) e si applicano gli smalti con colori a fantasia, scelti dai partecipanti. In seguito si collocano su una barra di ferro massiccio ("Stele"), fornita dalla docente, creando un oggetto d'arte personalizzato adatto sia per l'interno che per l'esterno. Più circa fr. 120.– per il materiale e la cottura.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	L. Eidenbenz	4 lunedì	19.30-22.00	2 maggio	fr. 115.–
Ceramica: gioielli	Per principianti e avanzati. Si realizzano collane, orecchini, spille e ciondoli con ceramica grès con rifiniture in argento e oro (a scelta). Smaltatura e cottura. Assemblaggio con materiali diversi. Più circa fr. 100.– per il materiale, gli smalti e la cottura.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	L. Eidenbenz	4 lunedì	19.30-22.00	21 febbraio	fr. 115.–
Ceramica: modellaggio	Si modella l'argilla creando oggetti con le proprie mani, esplorando le varie tecniche. Durante l'ultima lezione, presso l'atelier della docente, i partecipanti partecipano ad una cottura Raku all'aperto di un oggetto creato durante il corso.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i>				
	B. Jaccard	5 lunedì	20.00-22.30	14 marzo	fr. 135.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Ceramica: Raku	Per principianti e avanzati. Si modella l'argilla creando ciotole, vasi, ... Tre lezioni in aula e una, in gruppi di due persone, dedicata alla cottura in un forno speciale all'aperto a Tegna. Più circa fr. 100.– per il materiale e la cottura.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	L. Eidenbenz	4 lunedì	19.30-22.00	28 marzo	fr. 190.–
Ceramica: scatola Raku	Per principianti e avanzati. Si crea una scatola in ceramica. Si ha la possibilità di personalizzarla con decorazioni a scelta usando materiali diversi o in ceramica. Alla seconda lezione, la scatola viene smaltata e si assiste alla cottura Raku e all'apertura del forno a 1000 gradi. Sede presso l'atelier della docente a Cresciano. Più circa fr. 60.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	S. Taminelli	2 lunedì	14.00-17.00	21 marzo	fr. 105.–
Ceramica: tornio	Per principianti e avanzati. Si acquisisce la centratura realizzando ciotole, tazze e vasi cilindrici. Sede presso l'atelier della docente alla Piodella. Più fr. 60.– per il materiale e la cottura. Massimo 5 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	A. Tomaino	10 lunedì	09.30-11.30	7 febbraio	fr. 350.–
Collografia	Per principianti. Questa tecnica di incisione consente di costruire una matrice come fosse un collage, cioè incollando materiali diversi (stoffa, oggetti, carta) di ridotto spessore, su una base solida (cartone, compensato, plexiglas). Più fr. 40.– per il materiale.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	J. Aszalos	10 giovedì	19.00-21.00	24 febbraio	fr. 195.–
Conoscersi attraverso il colore	Non sono richieste conoscenze particolari. Il colore e il disegno spontaneo, oltre ad essere un'attività rilassante e gioiosa, ci permettono di attivare la nostra creatività, guidandoci verso una trasformazione interiore che può rivelarci le nostre vere potenzialità. Si lavora con tempere e pennelli. Sede presso l'atelier della docente. Più fr. 30.– per il materiale.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	R. Pedrinis	8 venerdì	09.30-12.00	18 febbraio	fr. 215.–
Creta: modellaggio	Per principianti. Introduzione al modellaggio della creta e realizzazione di una figura. Più circa fr. 20.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>				
	N. Zappa	1 sabato	09.00-16.00	26 marzo	fr. 80.–
Découpage: tela sahariana	 Per principianti e avanzati. Si dipinge su una tela (40 x 100 cm) un tipico paesaggio saariano con 5 colori acrilici per ottenere le sfumature. Con la pasta soffice miscelata con il cracklé country si ottengono delle screpolature nella sabbia, mentre le sagome di due nomadi saranno realizzate con della stoffa grezza stropicciata e indurita con la tecnica tex art. Sede presso l'atelier della docente a Carasso. Più fr. 35.–/70.– per il materiale a dipendenza della grandezza della tela.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	V. Micheletti	2 mercoledì	19.30-22.00	23 marzo	fr. 75.–
Disegno a matita e carboncino	Per principianti e avanzati. Disegno classico a matita, carboncino, sanguigna e seppia, su carta bianca e colorata; tecnica del chiaroscuro. Più fr. 10.– per il materiale.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i>				
	S. Martini	6 lunedì	14.00-16.00	14 febbraio	fr. 135.–
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	F. Mola Casella	6 venerdì	18.00-20.00	21 gennaio	fr. 135.–
	F. Mola Casella	6 venerdì	18.00-20.00	25 marzo	fr. 135.–
Disegno e acquerello	Per principianti e avanzati. Si approfondiscono, a scelta, il disegno a matita, carboncino, sanguigna e acquerello.				
Locarno 1	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i>				
	F. Tommasina	8 martedì	19.45-22.15	5 aprile	fr. 195.–
Disegno e pittura	Per principianti e avanzati. Si sviluppano varie tecniche di rappresentazione: disegno a matita sanguigna e carboncino; acquerello, olio, tempera, acrilico, pastello e altre.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — gianc.fossati@bluewin.ch</i>				
	M. Fossati	10 lunedì	14.00-16.00	21 febbraio	fr. 195.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	M. Benedetto	10 giovedì	20.00-22.00	24 febbraio	fr. 195.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Disegno tecnica a matita: metodo Betty	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.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	S. Steib	10 lunedì	20.00-22.00	21 febbraio	fr: 195.–
Figura con modello/a	Per principianti e avanzati. Si studia la figura umana esplorando varie tecniche.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	E. Borradori	10 giovedì	18.30-20.30	24 febbraio	fr: 260.–
Fumetti e manga	Introduzione al disegno e alla narrazione per immagini. Un entusiasmante percorso tra fumetti, manga e BD che porterà ad apprendere quelle conoscenze di base che permettono di migliorarsi nel disegno e nella narrazione, condividendo la propria passione con gli altri partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	U. Gonzato	8 martedì	19.30-22.00	15 marzo	fr: 195.–
Fumetti: disegnare con le strutture	Per appassionati di fumetti e non. Un percorso individuale per impadronirsi delle forme elementari degli oggetti, gestirli nello spazio e scoprire come vediamo, consolidando il proprio disegno.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	U. Gonzato	8 mercoledì	19.30-22.00	16 marzo	fr: 195.–
Icone	Per avanzati. Si perfezionano e completano icone secondo le tecniche tradizionali. Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	A. Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	22 febbraio	fr: 80.–
	A. Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	29 marzo	fr: 80.–
	A. Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	19 aprile	fr: 80.–
	A. Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	31 maggio	fr: 80.–
Pittura	Per principianti e avanzati.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	A. Monteggia	8 lunedì	20.00-22.30	7 febbraio	fr: 195.–
	Si approfondiscono, a scelta, la pittura a olio, con acrilico e acquerello.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	N. Travaglini	8 martedì	18.00-20.00	8 febbraio	fr: 165.–
	Si approfondisce la pittura con acrilico.				
	N. Travaglini	8 giovedì	13.45-15.45	10 febbraio	fr: 165.–
	Si approfondisce la pittura con acrilico. Sede a Comano.				
Locarno 1	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i>				
	F. Tommasina	8 lunedì	19.45-22.15	4 aprile	fr: 195.–
	Si approfondiscono a scelta la pittura a olio e con acrilico.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	E. Borradori	10 lunedì	18.00-20.00	21 febbraio	fr: 195.–
	Pratica della tecnica di pittura con acrilico.				
	F. Günther-Quezada	10 mercoledì	18.30-20.30	23 febbraio	fr: 195.–
	Si sviluppa e approfondisce, a scelta, la tecnica della pittura a olio e con acrilico.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	J. Aszalos	10 martedì	19.00-21.00	22 febbraio	fr: 195.–
	Si sviluppano varie tecniche di rappresentazione: acquerello, olio, tempera, acrilico, pastello e altre.				
Pittura a olio	Per principianti e avanzati. Si lavora alle tecniche classiche della pittura a cavalletto.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	C. Girelli	5 martedì	14.00-16.30	15 febbraio	fr: 200.–
	Teoria dei colori, riproduzione di paesaggi, fiori, nature morte e figure umane. Sede presso l'atelier della docente a Camorino. Massimo 6 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	C. Girelli	8 giovedì	20.00-22.30	17 febbraio	fr: 195.–
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	F. Mola Casella	6 venerdì	20.00-22.00	21 gennaio	fr: 135.–
	Teoria dei colori, riproduzione di paesaggi, fiori, nature morte e figure umane. Più fr.8.– per il materiale.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	F. Günther-Quezada	10 giovedì	18.30-20.30	24 febbraio	fr: 195.–
	Teoria e pratica della tecnica di pittura ad olio. Libera scelta dalla classicità all'astratto, passando per l'impressionismo, l'espressionismo, ...				
Pittura all'aperto	Per principianti e avanzati. Si lavora in diversi luoghi del Malcantone e del Luganese. Gli allievi possono usare le loro tecniche preferite. Si apprendono contenuti di storia dell'arte relativi al paesaggio come rappresentazione di una realtà interna, secondo l'esempio di C. D. Friedrich e E. Munch. Durante il corso da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 16.30 di regola si trascorre insieme la pausa pranzo.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — gianc.fossati@bluewin.ch</i>				
	M. Fossati	5 giorni	09.00-16.30	20 giugno	fr: 250.–
	M. Fossati	5 giorni	13.00-17.00	22 agosto	fr: 195.–
Pittura su porcellana	Per principianti e avanzati. Tecniche di base; colorazione con pennello, tamponato e oro. Si fissano poi i colori in un forno speciale.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	M. Zambelli	10 lunedì	20.00-22.00	7 febbraio	fr: 220.–
	M. Zambelli	10 martedì	13.30-15.30	8 febbraio	fr: 220.–
	M. Zambelli	10 martedì	20.00-22.00	8 febbraio	fr: 220.–
	Massimo 8 partecipanti.				
Locarno 1	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i>				
	M. Stamm	6 lunedì	14.00-16.30	7 febbraio	fr: 245.–
	Massimo 6 partecipanti.				
	M. Stamm	6 lunedì	14.00-16.30	18 aprile	fr: 245.–
	Massimo 6 partecipanti.				
Ritratto	Per principianti e avanzati. Si esplora il volto della figura umana, studiando diverse tecniche; dal chiaroscuro con matita, carboncino, sanguigna, pastelli, neocolor; acquerello, ... Il materiale viene discusso durante la prima lezione del corso.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	F. Günther-Quezada	10 martedì	18.30-20.30	22 febbraio	fr: 230.–
CASA E GIARDINO					
Aiuola fiorita	Come avere un'aiuola fiorita tutto l'anno? I temi del corso sono: la preparazione del terreno, la piantagione e la cura di un'aiuola, la conoscenza di piante perenni di facile gestione e lo sviluppo di alcune combinazioni tra le diverse piante. In caso di cattivo tempo la lezione è posticipata a sabato 9 aprile. Teoria al mattino in aula, pausa pranzo, pratica al pomeriggio a Camorino. Più fr: 10.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	M. Cerinotti Ponzio	1 sabato	09.00-16.30	2 aprile	fr: 70.–
Bonsai	Si impara a creare dei bonsai con la tecnica giapponese della coltivazione. Il corso permette di ottenere e mantenere nane alcune piante. Massimo 7 partecipanti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i>				
	J. Jaccard	4 giovedì	20.00-22.30	17 marzo	fr: 150.–
Cespugli perenni combinati		Vengono fornite informazioni sulla scelta, la piantagione, la potatura e la concimazione. Si tratta di vegetali perenni (tagliati ogni anno al piede, che poi rispuntano la primavera seguente): fuxia, phlox, lavanda, papavero, malva, iris e altri. Sabato 16 aprile, 11 giugno e 24 settembre. Sede presso l'ex segheria di Banco.			
Croglio	<i>Iscrizioni a Carla Devincenti — 091 608 36 72 — cdevincenti@bluewin.ch</i>				
	A. Paratore	3 sabati	08.30-12.30	16 aprile	fr: 145.–
Compostaggio	Una preziosa alternativa ai concimi chimici. Nel compostaggio è ricalcato artificialmente il processo che avviene naturalmente nei boschi e nei terreni incolti, ovvero la trasformazione dei rifiuti organici in humus.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	R. Pelloni	1 giovedì	19.00-22.00	7 aprile	fr: 40.–
Innesto	Più fr: 10.– per il materiale.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i>				
	M. Regazzi	1 sabato	08.30-12.00	16 aprile	fr: 55.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Lastricato in piode	Si tratta di un'attività pratica dove si presenta la preparazione, la corretta lavorazione e la posa di lastre/piode in pietra naturale, tipo metamorfica (beola), realizzando concretamente una superficie rivestita e nominata lastricato. Viene distribuito un dossier elaborato. Sono a disposizione di ogni corsista attrezzatura e materiali di consumo. 1 venerdì dalle 20.00 alle 22.00 (teoria a Castione) e 3 sabati dalle 09.00 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 16.30 (pratica a Riveo e in altra sede da definire). Più fr: 130.– per il materiale.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	E.Verdi	4 lezioni	(vedi sopra)	13 maggio	fr: 195.–
Micro giardini	Si costruiscono tre contenitori di legno quadrati. In ognuno si realizza un giardino in miniatura. Si porta la natura in casa attraverso materiali semplici, quali piante verdi, fiori, ghiaia, sassi e acqua. Più fr: 25.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	M. Cerinotti Ponzio	2 mercoledì	20.00-22.00	23 marzo	fr: 65.–
Muri in sasso 1	Attività pratica svolta in un laboratorio annesso ad una cava. Dopo un'introduzione teorica (prima serata) si continua con i lavori pratici, quali la tecnica di taglio e la messa in opera del pietra-me lavorato. Durante il corso si danno pure alcune indicazioni storiche e culturali, con visita guidata, a luoghi particolari dove è ancora ben visibile l'utilizzazione, nel presente e nel passato, della pietra naturale in tutti i contesti della vita quotidiana. Viene distribuito un dossier elaborato. Attrezzatura individuale e materiale di consumo a disposizione di ogni corsista. 1 venerdì dalle 20.00 alle 22.00 (teoria a Castione) e 3 sabati dalle 09.00 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 16.30 (pratica a Riveo e in altra sede da definire). Più fr: 80.– per il materiale.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	E.Verdi	4 lezioni	(vedi sopra)	18 marzo	fr: 195.–
Muri in sasso 2	È auspicabile aver partecipato al corso "Muri in sasso 1". Attività pratica di esercitazione in luoghi di pubblica utilità (ricostruzione e ripristino di brevi tratti di sentiero montano, in parchi giochi, in spazi ricreativi, in spazi scolastici, ...) dove i lavori vengono eseguiti esercitando e perfezionando quanto appreso nel corso "Muri in sasso 1". Viene distribuito un dossier elaborato. Attrezzatura individuale e materiale di consumo a disposizione per ogni corsista. 1 venerdì dalle 20.00 alle 22.00 (teoria a Castione) e 3 sabati dalle 09.00 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 16.30 (pratica a Riveo e in altra sede da definire). Più fr: 80.– per il materiale.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	E.Verdi	4 lezioni	(vedi sopra)	8 aprile	fr: 195.–
Oli essenziali per l'igiene della casa	Ricette facili, naturali, sicure e non inquinanti per le pulizie di casa. Più fr: 20.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	G. Campana	1 lunedì	20.00-22.00	28 marzo	fr: 40.–
Potatura	Potatura alberi da frutta, arbusti e vite.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	C. Buletti	2 lezioni	(vedi sotto)	29 gennaio	fr: 100.–
	Sabato 29 gennaio dalle 09.00 alle 16.30 (pratica) e lunedì 31 gennaio dalle 20.00 alle 22.00 (teoria).				
	C. Buletti	2 lezioni	(vedi sotto)	31 gennaio	fr: 100.–
	Sabato 5 febbraio dalle 09.00 alle 16.30 (pratica) e lunedì 31 gennaio dalle 18.00 alle 20.00 (teoria).				
Potatura degli alberi fruttiferi e piccoli frutti	Potatura di formazione e di produzione per le diverse specie frutticole: alberi fruttiferi, piccoli frutti, vite.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	A. Sassella	2 lezioni	(vedi sotto)	28 gennaio	fr: 110.–
	Venerdì 28 gennaio dalle 19.30 alle 22.00 (teoria a Castione) e sabato 29 gennaio dalle 08.30 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 16.30 (pratica ad Arbedo).				
	A. Sassella	2 lezioni	(vedi sotto)	4 febbraio	fr: 110.–
	Venerdì 4 febbraio dalle 19.30 alle 22.00 (teoria a Castione) e sabato 5 febbraio dalle 08.30 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 16.30 (pratica ad Arbedo).				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	A. Sassella	2 lezioni	(vedi sotto)	9 febbraio	fr: 110.–
	Mercoledì 9 febbraio dalle 19.30 alle 22.00 (teoria) e sabato 12 febbraio dalle 08.30 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 16.30 (pratica).				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Potatura delle rose	Potatura di diverse qualità di rose. Vengono inoltre dati preziosi consigli sulla piantagione, la cura e il mantenimento. Sede presso l'atelier della docente a Cureglia.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	A. Grano	1 sabato	09.00-12.00	2 aprile	fr. 40.–
Prato verde: manutenzione e cura	Come realizzare e/o curare il proprio prato verde difendendolo da infestanti e concimandolo nel modo idoneo. Giovedì 17 marzo dalle 20.00 alle 22.00 (teoria) e sabato 26 marzo dalle 9.00 alle 12.00 (pratica).				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	R. Pelloni	2 lezioni	(vedi sopra)	17 marzo	fr. 65.–
Saldatura 1	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. 1 giovedì dalle 19.30 alle 22.00, 2 sabati dalle 08.30 alle 11.30 e dalle 13.30 alle 16.30. Sede presso il Centro professionale SSIC. Più circa fr. 140.– per il materiale.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i>				
	F. Domenici	3 lezioni	(vedi sopra)	20 gennaio	fr. 180.–
DECORAZIONI E PERSONAGGI					
Arrangiamento floreale d'estate	Si realizza una composizione floreale a forma di barchetta con fiori di stagione e materiali decorativi. Più fr. 40.– per il materiale. Sede presso l'atelier della docente a Cureglia.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	A. Grano	1 martedì	19.00-21.00	17 maggio	fr. 40.–
Arrangiamento floreale per la porta d'entrata	Cestino senza fiori recisi ma con piantine, rami e decorazioni primaverili. Più fr. 40.– per il materiale. Sede presso l'atelier della docente a Cureglia.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	A. Grano	1 martedì	19.00-21.00	29 marzo	fr. 40.–
Arrangiamento floreale per la tavola di Pasqua	Si realizzano composizioni floreali con fiori di stagione e materiali decorativi. Più fr. 40.– per il materiale. Sede presso l'atelier della docente a Cureglia.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	A. Grano	1 lunedì	19.00-21.00	18 aprile	fr. 40.–
Decorazioni pasquali					
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	P. Giacolini	2 sabati	14.00-17.00	26 marzo	fr. 80.–
	È necessaria la macchina per cucire. Si realizza Petunia, una simpatica coniglietta in stoffa, imbottita, alta 80 cm da esporre seduta.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	P. Giacolini	1 sabato	09.00-17.00	9 aprile	fr. 70.–
	Si realizzano una gallina e una casetta in stoffa, imbottite.				
	Z. Sasselli	1 sabato	09.00-12.00	9 aprile	fr. 50.–
	Corso mamma-bambino. Si prepara un cestino pasquale in vimini con vari intrecci. Più fr. 8.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>				
	B. Del Fedele	1 lunedì	19.30-22.30	28 marzo	fr. 40.–
	Si realizza una decorazione pasquale composta da 3 simpatici coniglietti vestiti e decorati (altezza 60 cm). Materiali utilizzati: corda naturale, stoffe, panno e materiali naturali di decorazione. Cuciture a macchina e a mano, rifiniture con colla a caldo. Più circa fr. 20.– per il materiale.				
Farfalla decorativa	Si realizza una farfalla con l'uso delle calze (collant) e filo di ferro per il bordo. Si dipingono le ali e si decorano con perline e brillantini. Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	A. Thoma	1 sabato	09.00-17.00	26 marzo	fr. 80.–
Fatina del bosco	Si realizza un personaggio fiabesco in stoffa di circa 60 cm.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	P. Giacolini	2 sabati	14.00-17.00	21 maggio	fr. 80.–
Gnomo in feltro	Si confeziona uno gnomo in feltro alto circa 25 cm. Più fr. 30.– per il materiale.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	N. Galli	3 lunedì	19.30-22.00	14 febbraio	fr. 95.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA	
Gnomo nella zucca	 Si usa la lana da infeltrire (tecnica bagnata). Più fr. 35.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti <i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> M. Zampini	3	giovedì	19.30-22.00	24 febbraio	fr. 105.–
Bellinzona 1						
Origami	 Scoprire l'arte tradizionale giapponese di piegare la carta e creare diverse figure. Lo svolgimento delle lezioni mostra gli origami sotto vari aspetti: il gioco, la decorazione e la praticità. Più fr. 10.– per il materiale. <i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i> M. Zampini	1	sabato	08.30-18.00	16 aprile	fr. 105.–
Faido						
Origami	 Scoprire l'arte tradizionale giapponese di piegare la carta e creare diverse figure. Lo svolgimento delle lezioni mostra gli origami sotto vari aspetti: il gioco, la decorazione e la praticità. Più fr. 10.– per il materiale. <i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> Y. Boscato Orihara	3	giovedì	20.00-22.00	17 febbraio	fr. 85.–
Biasca 1						
Traforo: personaggi delle fiabe	 Si realizza un personaggio a scelta (Giulio Coniglio, Topolino, Winnie Pooh, ...) in legno compensato e si dipinge (altezza circa 90 cm). Più fr. 30.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti. <i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i> M. Martinetti	1	sabato	09.00-17.00	26 marzo	fr. 90.–
Lodrino						
ESTETICA						
Ayurveda e benessere in Liguria	Iscrizioni entro il 10 aprile. Il corso si svolge da giovedì 2 a domenica 5 giugno 2011. Le basi dell'ayurveda. Test per determinare la propria costituzione bio-energetica. Riconoscere gli squilibri per la prevenzione e la scelta dei trattamenti. La dietetica ayurvedica per l'equilibrio e la salute: consigli dietetici personalizzati in funzione della propria costituzione. Imparare l'auto-massaggio con gli oli e a secco per disintossicare e rivitalizzare l'organismo. Pratiche quotidiane di igiene fisica e mentale. Esercizi di gruppo all'aperto per sciogliere le articolazioni e tonificare la silhouette. Ginnastica respiratoria per il rilassamento, recitazione dei "Bija Mantra" (semi di salute). Appena il gruppo sarà formato i partecipanti saranno convocati per fissare un incontro conoscitivo durante il quale verranno versati gli acconti per le camere d'albergo e i massaggi. Soggiorno all'Hotel Cristallo di Varazze (4 stelle). www.cristallohotel.it , in camera doppia con prima colazione (Euro 53.–/persona per notte = circa fr. 250.– per 3 notti, supplemento per camera singola). Trasferta individuale e pasti a carico dei partecipanti.					
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> G. Poletti-Camagni	4	giorni	12 ore lezione	2 giugno	fr. 300.–
Ayurveda per il benessere	Stanchi ed esauriti mentalmente e fisicamente? L'Ayurveda vi insegna a combattere lo stress in modo naturale, ricaricare le batterie, prevenire il burnout. La dieta ideale per nutrire ai vari livelli (corpo-mente-spirito), riguadagnare forza e vitalità. Tecniche di rinforzo energetico e di rilassamento per affrontare serenamente le sfide quotidiane.					
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> G. Poletti-Camagni	2	sabati	08.30-12.30	5 febbraio	fr. 100.–
Ayurveda per rimanere in forma	Un programma dietetico naturale per perdere chili superflui e tenere sotto controllo il peso senza stress di dover calcolare calorie né imporre drastiche limitazioni di cibo. La dietetica ayurvedica raccomanda un'alimentazione semplice e sana, la scelta degli alimenti in funzione della propria specifica costituzione e capacità metabolica, per evitare la formazione di tossine e di grassi favorendo una migliore digestione, un aumento delle difese immunitarie e una sensazione di leggerezza e vitalità. Consigli pratici per vincere il desiderio pulsivo di cibo. L'uso degli alimenti e dei 6 sapori per mangiare con piena soddisfazione. Esempi di menu settimanali. Tecniche di automassaggio e di respirazione per stimolare il metabolismo, depurare l'organismo, rimodellare la silhouette.					
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> G. Poletti-Camagni	2	sabati	14.00-18.00	19 febbraio	fr. 100.–
Ayurveda per ringiovanire	Antiche tecniche per risvegliare l'intelligenza naturale delle nostre cellule, combattere l'ossidazione, eliminare le tossine, riattivare le naturali funzioni ringiovanenti insite in ogni essere. Il Panchakarma (5 pratiche di purificazione) per contrastare il decadimento psico-fisico. Gli alimenti anti-invecchiamento. Esercizi rigeneranti e anti stress per mantenersi giovani e esercizi facciali anti-age.					
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> G. Poletti-Camagni	2	sabati	08.30-12.30	19 febbraio	fr. 100.–
Ayurveda, la dieta con le spezie per il benessere	 La dieta ayurvedica considera gli alimenti dal punto di vista bioenergetico. Le spezie oltre ad insaporire i cibi migliorano la digestione, stimolano il metabolismo, eliminano le tossine, prevenendo molti malesseri. Consigli e degustazione di un saporito piatto ayurvedico, preparato da una cuoca, per le tre costituzioni (nervosa, emotiva, flemmatica). Nella tassa è compreso anche il costo del pranzo ayurvedico.					
Faido		<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i> G. Poletti-Camagni	1	domenica	08.30-16.30	27 febbraio

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Trucco del volto 1					
Trucchi e segreti del trucco. Trucco personalizzato, da giorno, da sera e per ogni occasione. Scelta personale dei colori da abbinare con l'abbigliamento. Più fr: 10.- per il materiale (a Biasca più fr: 20.-).					
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	S. Cidali	3 sabati	(vedi sotto)	26 marzo	fr: 130.-
	Sabato 26 marzo dalle 14.00 alle 16.00, sabato 2 e 9 aprile dalle 14.00 alle 18.00. Massimo 8 partecipanti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i>				
	K. Camoia	4 martedì	20.00-22.30	5 aprile	fr: 115.-
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	K. Camoia	4 lunedì	20.00-22.30	14 marzo	fr: 115.-
	K. Camoia	4 lunedì	20.00-22.30	2 maggio	fr: 115.-
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	K. Camoia	4 giovedì	19.30-22.00	17 marzo	fr: 115.-
Trucco del volto 2					
Approfondimento della tecnica del trucco e della correzione del viso. Più fr: 10.- per il materiale.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	K. Camoia	1 giovedì	20.00-22.30	24 febbraio	fr: 40.-
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	K. Camoia	1 giovedì	19.30-22.00	14 aprile	fr: 40.-
Trucco di carnevale					
Per le mamme, le zie, le nonne e tutti quelli che vogliono imparare come ci si può trasformare in una fatina, in un pagliaccio, in un gatto, ...					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	K. Camoia	1 sabato	09.00-12.00	15 gennaio	fr: 40.-
	K. Camoia	1 sabato	09.00-12.00	12 febbraio	fr: 40.-

FOTOGRAFIA

A spasso fotografando...

Possono partecipare sia le persone che possiedono una reflex come anche chi ha una compatta. Sono trattate nel dettaglio varie tecniche fotografiche adatte a tutti. Si fotografa la natura con i suoi colori. Sarà praticata in dettaglio anche la macro fotografia. Escursione facile ma che richiede un minimo di allenamento, abbigliamento e scarpe adatte (scarponcini). Pranzo al sacco, al ritorno ci si potrà fermare in un ristorante della regione per rifocillarsi.

Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	D. Canonica	1 domenica	09.00-17.00	29 maggio	fr: 70.-
	A spasso fotografando... la splendida Val D'Ambra. Ritrovo a Bodio alle ore 09.00. Scopriremo la valle partendo dalla diga che si trova salendo in auto da Personico sino ai piedi della Cima di Gagnone attorno ai 1500 metri, ritorneremo dalla medesima parte.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	D. Canonica	1 domenica	09.00-17.00	17 aprile	fr: 70.-
	A spasso fotografando... il Poncione di Cabbio ed attorno al Sasso Gordona. Ritrovo a Cabbio alle ore 9.00, da dove saliremo al Passo del Bonello per poi salire per un pendio in cresta al Poncione di Cabbio, magnifico balcone sulle alpi. Ci fermeremo al Rifugio Prabello per rifocillarci e poi proseguiremo con un percorso circolare attorno al Sasso Gordona per scoprire i resti delle trincee della guerra. Ritorneremo a valle passando dall'alpe del Bonello ed il villaggio di Muggio. È necessaria la carta d'identità visto che saremo sul confine tra Svizzera e Italia.				

Alfabeto fotografico



È necessario conoscere le tecniche di base. L'alfabeto fotografico: ad ogni lettera corrisponde un tema fotografico. 2 mercoledì dalle 20.00 alle 22.00 e 1 sabato dalle 09.00 alle 17.00.

Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i>				
	G. Corti	3 lezioni	(vedi sopra)	23 marzo	fr: 120.-

Compatta digitale

Come strutturare ed utilizzare al meglio la vostra macchina fotografica compatta digitale.

Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i>				
	D. Canonica	2 lezioni	(vedi sotto)	10 aprile	fr: 100.-
	Domenica 10 aprile (parte teorica ad Acquarossa dalle 14.00 alle 16.00, poi spostamento a Bellinzona per le foto notturne dalle 17.00 alle 20.00). Lunedì 11 aprile dalle 20.00 alle 22.00 visione dei risultati in aula e discussione.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	M. Manzolini	4 martedì	09.00-11.00	22 marzo	fr: 100.-
	M. Manzolini	4 giovedì	20.00-22.00	24 marzo	fr: 100.-

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Fotografia 1					
Ci si avvicina alla ripresa fotografica, dal punto di vista tecnico e da quello espressivo. Si utilizza la macchina fotografica Reflex digitale o analogica.					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	M. Baroni	8 lezioni	(vedi sotto)	1 marzo	fr: 165.–
	Martedì 1 e 22 marzo; 5 aprile e 3 maggio dalle 20.00 alle 22.00, sabato 5 marzo e 9 aprile dalle 09.30 alle 11.30 e sabato 26 marzo e 7 maggio dalle 13.30 alle 15.30. Sede presso il laboratorio della docente a Camorino.				
	M. Baroni	8 lezioni	(vedi sotto)	2 marzo	fr: 165.–
	Mercoledì 2 e 23 marzo; 6 aprile e 4 maggio dalle 20.00 alle 22.00, sabato 26 marzo e 7 maggio dalle 09.30 alle 11.30 e sabato 5 marzo e 9 aprile dalle 13.30 alle 15.30. Sede presso il laboratorio della docente a Camorino.				
	M. Baroni	8 lunedì	14.00-16.00	14 marzo	fr: 165.–
	Sede presso il laboratorio della docente a Camorino.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	M. Manzolini	10 lezioni	(vedi sotto)	14 marzo	fr: 195.–
	9 lunedì dalle 18.00 alle 20.00, 1 sabato dalle 11.00 alle 13.00 (uscita pratica).				
	M. Manzolini	10 lunedì	09.00-11.00	14 marzo	fr: 195.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	D. Canonica	8 lezioni	(vedi sotto)	24 marzo	fr: 165.–
	5 giovedì dalle 20.00 alle 22.00, un'uscita notturna e 2 di sabato in giornata.				
Fotografia 2					
È necessario conoscere le tecniche di base. Approfondimento della tecnica e della creatività.					
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i>				
	G. Corti	3 lezioni	(vedi sotto)	13 aprile	fr: 130.–
	2 mercoledì dalle 20.00 alle 22.00 e 1 sabato dalle 09.00 alle 17.00 (è prevista la pausa a pranzo).				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	M. Manzolini	8 lezioni	(vedi sotto)	14 marzo	fr: 165.–
	7 lunedì dalle 20.00 alle 22.00 e 1 sabato dalle 10.00 alle 12.00.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	D. Canonica	8 lezioni	(vedi sotto)	22 febbraio	fr: 165.–
	4 martedì dalle 20.00 alle 22.00, 2 uscite notturne e 2 di sabato in giornata.				
Fotografia 3					
È necessario conoscere le tecniche di base. Si elaborano le immagini digitali con Photoshop Elements 5: i passi essenziali per estrarre il meglio dalle vostre fotografie digitali. Sono trattati i seguenti argomenti: nozioni di base, area di lavoro, strumenti, palette, gestione delle fotografie e dei cataloghi, livelli, selezione e colore.					
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	D. Canonica	5 mercoledì	20.00-22.00	6 aprile	fr: 115.–
Fotografia al maschile					
Parliamo di: Oliviero Toscani, Richard Avedon e David LaChapelle.					
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	M. Manzolini	1 giovedì	19.00-22.00	5 maggio	fr: 40.–
Fotografia sportiva					
		È necessario conoscere le tecniche di base. Una domenica diversa, dalle 08.45 alle 15.45, fotografando avvenimenti sportivi a Lugano (walking e vela). Le immagini, verranno discusse e analizzate tecnicamente giovedì 7 aprile, dalle 18.00 alle 20.00, in aula. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71.			
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	M. Manzolini	2 lezioni	(vedi sopra)	3 aprile	fr: 100.–
Fotografia: sviluppo e stampa					
Sviluppo della pellicola in bianco e nero e stampa su carta fotografica. Più fr: 25.– per il materiale. Massimo 5 partecipanti.					
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i>				
	G. Corti	3 mercoledì	20.00-23.00	19 gennaio	fr: 190.–
Fotonostalgia in bianco e nero					
		Fotografiamo con la pellicola e stampiamo a mano le nostre foto. 3 mercoledì dalle 20.00 alle 22.30 e 1 sabato dalle 09.00 alle 11.30. Massimo 5 partecipanti.			
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i>				
	G. Corti	4 lezioni	(vedi sopra)	9 febbraio	fr: 205.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
GIOIELLI					
Collane e bracciali	Scelta del materiale prima dell'inizio del corso; realizzazione 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 è possibile riparare collane già in vostro possesso. Costo del materiale, a dipendenza di come viene realizzata la collana e dal tipo di pietra scelta, da un minimo di fr. 35.–.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i>				
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	28 maggio	fr. 70.–
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	26 febbraio	fr. 70.–
Locarno 1	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i>				
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	2 aprile	fr. 70.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	14 maggio	fr. 70.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	5 febbraio	fr. 70.–
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	26 marzo	fr. 70.–
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	7 maggio	fr. 70.–
Collane e bracciali: riparazioni	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.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	16 aprile	fr. 70.–
Collane multietniche	Scelta del materiale e realizzazione di collane di pietre semipreziose annodate a mano, con inserti tribali antichi, africani ed asiatici provenienti da Thailandia, Birmania e Laos. Costo del materiale, a dipendenza di come viene realizzata la collana, da un minimo di fr. 35.–.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	I. Bucher	2 venerdì	19.00-22.00	1 aprile	fr. 80.–
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.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	P. Catti Pura	1 sabato	08.30-17.30	26 marzo	fr. 140.–
Gioielli in bronzo e/o rame	Si realizzano anelli, orecchini, ciondoli, ... con le paste modellabili Bronzeclay e Coperclay. Mercoledì 13 aprile la lezione si svolge dalle 19.30 alle 21.30. Sede presso l'atelier della docente. Più fr. 60.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — agnesemaffioletti@bluewin.ch</i>				
	P. Catti Pura	2 mercoledì	19.30-22.30	6 aprile	fr. 110.–
LAVORI IN LEGNO					
Falegnameria 1	Per principianti. È necessario essere in possesso di un'assicurazione infortuni privata. Viene spiegato il corretto uso degli attrezzi. Durante il corso si costruisce una cassapanca. Si lavora a mano e non vengono usati macchinari elettrici di grandi dimensioni. Sede a Bellinzona. Più fr. 155.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	S. Geninascia	10 martedì	15.30-17.30	1 febbraio	fr. 220.–
	S. Geninascia	10 martedì	18.00-20.00	1 febbraio	fr. 220.–
Falegnameria 2	È necessario aver frequentato il corso base ed essere in possesso di un'assicurazione infortuni privata. Durante il corso si costruiscono oggetti lavorando a mano e senza macchinari elettrici di grandi dimensioni. Sede a Bellinzona. Più fr. 170.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	S. Geninascia	10 martedì	20.15-22.15	1 febbraio	fr. 220.–
Lavori di cestaio	Introduzione all'arte e alla tecnica di lavorazione del cestaio: preparazione delle listerelle di nocciolo e tecniche di intreccio e di costruzione per la realizzazione di vari cesti tradizionali. Più fr. 15.– per la documentazione.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i>				
	G. Bonomi	10 mercoledì	20.00-21.50	16 febbraio	fr. 195.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Restauro di mobili					
Ripristino della funzionalità, pulizia, tinteggiatura e lucidatura di un mobile (es. sgabello, sedia, comodino, cofanetto). Più circa fr. 50.– per il materiale (il costo può essere superiore a dipendenza del mobile restaurato).					
<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>					
Bellinzona 1	G. Zibetti	8 martedì	17.30-20.00	22 marzo	fr. 290.–
	Massimo 6 partecipanti. Sede a Bellinzona (una lezione teorica) e ad Ascona (pratica).				
	G. Zibetti	8 giovedì	17.30-20.00	24 marzo	fr. 290.–
	Massimo 6 partecipanti. Sede a Bellinzona (una lezione teorica) e ad Ascona (pratica).				
<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — agnesemaffioletti@bluewin.ch</i>					
Gerra Piano	G. Zibetti	6 lezioni	(vedi sotto)	4 luglio	fr. 220.–
	Da lunedì 4 a venerdì 8 luglio dalle 17.30 alle 20.00 e sabato 9 luglio dalle 09.00 alle 11.30. Massimo 6 partecipanti. Sede presso il laboratorio del docente ad Ascona.				
	G. Zibetti	6 lezioni	(vedi sotto)	22 agosto	fr. 220.–
	Da lunedì 22 a venerdì 26 agosto dalle 17.30 alle 20.00 e sabato 27 agosto dalle 09.00 alle 11.30. Massimo 6 partecipanti. Sede presso il laboratorio del docente ad Ascona.				
<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>					
Lugano 2	N. Righini	8 lunedì	09.00-11.30	21 febbraio	fr. 220.–
	N. Righini	8 lunedì	14.00-16.30	21 febbraio	fr. 220.–
	N. Righini	8 lunedì	19.30-22.00	21 febbraio	fr. 220.–
	N. Righini	8 martedì	19.30-22.00	22 febbraio	fr. 220.–
	N. Righini	8 mercoledì	19.30-22.00	23 febbraio	fr. 220.–
	N. Righini	8 giovedì	19.30-22.00	24 febbraio	fr. 220.–

Scultura e intaglio del legno

Progettazione e disegno dei motivi. Realizzazione di una piccola scultura o di un lavoro ad intaglio.					
<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>					
Ambri	V. Bronner-Reinhard	8 mercoledì	19.30-22.00	6 aprile	fr. 195.–
<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>					
Bellinzona 1	A. Monteggia	8 mercoledì	20.00-22.30	9 febbraio	fr. 195.–
<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>					
Gravesano	A. Rossetti	10 giovedì	20.00-22.00	27 gennaio	fr. 195.–

LAVORI IN VETRO

Incisione su vetro

Per principianti. Si impara la tecnica di incisione su vetro con penna manuale e punta di diamante. Con l'aiuto di modelli si decorano piatti, vasi, bicchieri, ... Più circa fr. 40.– per il materiale.					
<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>					
Bodio	E. Faccio	4 mercoledì	14.30-16.30	9 marzo	fr. 100.–

Oggetti in vetro

Si realizzano, in accordo con la docente, diversi oggetti con la tecnica della vetro fusione (portacandele, svuotatasche, ciondoli, piatti, ...). Sede presso il laboratorio della docente. Più fr. 80.–/100.– (a dipendenza dei lavori realizzati) per il materiale. Massimo 8 partecipanti.					
<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>					
Biasca 1	N. Bulloni	2 sabati	13.30-17.30	26 marzo	fr. 125.–

Vetrate artistiche

Si progetta e realizza una vetrata artistica nella sua più antica tecnica di esecuzione (legatura a piombo in vetro cattedrale). Massimo 8 partecipanti. Lunedì 21 e mercoledì 23 marzo dalle 18.00 alle 20.00 (teoria e preparazione); sabato 26 marzo dalle 09.00 alle 18.00 (pratica).					
<i>Iscrizioni a Aldo Mapelli — 091 683 99 77 — aldo.mapelli@edu.ti.ch</i>					
Chiasso	L. De Felici	3 lezioni	(vedi sopra)	21 marzo	fr. 175.–

PROPOSTE VARIE

Affilatura dei coltelli

È necessario essere in possesso di un'assicurazione infortuni privata. Teoria di lame e materiali. Descrizione dei metodi di affilatura. Esercitazioni pratiche con pietre, acciaio e apparecchi.					
<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — agnesemaffioletti@bluewin.ch</i>					
Gerra Piano	F. Bianda	1 martedì	18.30-21.00	22 febbraio	fr. 40.–

Arazzi

Si realizzano arazzi con angeli, utilizzando materiale riciclato, in particolare vecchi pizzi di San Gallo.					
<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>					
Bodio	I. Bucher	3 lunedì	20.00-22.30	4 aprile	fr. 95.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Borsa riciclata	 È auspicabile possedere la macchina per cucire. Si realizza una borsa con le confezioni di caffè (grandezza 20 x 25 cm). Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i> C. Duca	1	sabato	14.00-17.00	26 marzo fr. 40.–
Cesellare il rame	 Si impara a conoscere e a realizzare semplici attrezzi per cesellare il rame. Il corretto uso dei vari tipi di cesello e la preparazione del disegno, le basi per realizzare dei piatti decorativi in rame con dei motivi scelti dal partecipante e come trattare gli oggetti realizzati in rame. Più fr. 70.– per il materiale.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> E. Bianchi e D. Bogana	8	lunedì	20.00-22.00	14 marzo fr. 165.–
Mosaico	Ogni partecipante realizza l'oggetto che desidera, si lavora con piastrelle e pasta di vetro. Più circa fr. 40.– per il materiale.				
Pura	<i>Iscrizioni a Carla Devincenti — 091 608 36 72 — cdevincenti@bluewin.ch</i> A. Jacqueroud	6	lunedì	20.00-22.30	24 gennaio fr. 165.–
Mosaico: uovo, simbolo energetico	 L'uovo, simbolo potente dell'universale, porta con sé l'origine da cui tutto proviene e la ciclicità dell'eterno ritorno. Si realizza un uovo a mosaico di 22 cm, con colori e significati diversi. Più circa fr. 40.– per il materiale.				
Pura	<i>Iscrizioni a Carla Devincenti — 091 608 36 72 — cdevincenti@bluewin.ch</i> A. Jacqueroud	3	lunedì	20.00-22.30	14 marzo fr. 105.–
Quadro 3D	 Per principianti e avanzati. Durante il corso si creano quadri 3D, con un metodo semplice e divertente familiarizzando con i diversi prodotti e tecniche di bricolage. Il quadro realizzato arricchirà il proprio arredamento con una nota personale! Sede presso l'atelier della docente a Balerna. Più fr. 15.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i> K. Priolo	1	lunedì	14.00-17.00	11 aprile fr. 60.–
Quadro con nuova tecnica	 Per principianti e avanzati. Durante il corso, con l'aiuto di paste a rilievo e screpolanti, si creano quadri con una nuova tecnica da découpage semplice, ma d'effetto adatta anche ai meno esperti. Il quadro realizzato arricchirà il proprio arredamento con una nota personale! Sede presso l'atelier della docente a Balerna. Più fr. 15.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i> K. Priolo	1	venerdì	19.00-22.00	1 aprile fr. 60.–
Scolpire le emozioni	Dai spazio alla tua creatività realizzando una scultura su materiale edilizio molto morbido, di facile lavorazione. Patinatura con colori o effetto bronzo antico. Più fr. 25.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> P. Donadini	3	giovedì	20.00-22.00	17 marzo fr. 85.–
Scultura della pietra ollare	Per principianti e avanzati. Si creano sculture e oggetti d'uso artistico con la pietra ollare particolarmente morbida. Più fr. 25.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> P. Donadini	3	giovedì	20.00-22.00	10 febbraio fr. 85.–
Tex art: tessitura e pittura in combinazione	 Per principianti e avanzati. Il corso comprende una parte teorica e una parte pratica. La prima è necessaria per imparare a costruire un tessuto studiando le armature. In seguito si realizza, lavorando su una tela e intervenendo con il colore e i materiali, in modo molto personale, un quadro fatto in stile tex art. Più fr. 40.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> C. Kronauer-Durizzo	5	martedì	19.30-21.30	15 marzo fr. 150.–
Vimini 1	Per principianti e avanzati. Si realizzano cestini fantasia utili e con facili procedimenti, in diverse forme, con perle e raffia. Lavorazione bordatura di piastrelle. Più minimo fr. 20.– per il materiale a dipendenza di quanto si realizza.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> D. Realini	1	sabato	09.30-17.30	5 febbraio fr. 70.–
Vimini 2	Per avanzati. Si realizzano cestini con struttura di base in vimini, lavorazione bordatura piastrelle, rivestimento decorativo di bottiglie. Più minimo fr. 20.– per il materiale a dipendenza di quanto si realizza.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> D. Realini	1	sabato	09.30-17.30	26 febbraio fr. 70.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
SARTORIA					
Sartoria	Per principianti e avanzati.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	M.Vanetti	5 mercoledì	16.00-18.00	16 marzo	fr: 130.–
È necessaria la macchina per cucire. Sartoria semplice: riparazioni, modifiche o capi a scelta. Massimo 8 partecipanti.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	P.Pellencini-Rigolli	5 giovedì	20.00-22.00	17 marzo	fr: 130.–
Non è indispensabile disporre della macchina per cucire.					
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	M. Ferrari	5 mercoledì	20.00-22.00	2 febbraio	fr: 115.–
	M. Ferrari	5 mercoledì	20.00-22.00	16 marzo	fr: 115.–
	M. Ferrari	5 mercoledì	20.00-22.00	4 maggio	fr: 115.–
TESSILI, MAGLIA E RICAMI					
ABC del lavoro a maglia	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 — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	P.Pellencini-Rigolli	6 martedì	20.00-22.00	3 maggio	fr: 135.–
Chiacchierino	Esecuzione di speciali pizzi (frivolité) con l'impiego di navette e filo di cotone. Massimo 6 partecipanti.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i>				
	G. Cotti	5 mercoledì	14.00-16.00	13 aprile	fr: 170.–
Coperta della nonna	Si realizzano quadrati variopinti con resti di lana poi cuciti per realizzare una tradizionale coperta.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	A. Tomaino	10 martedì	20.00-22.00	8 febbraio	fr: 195.–
Decorazioni Country pasquali e primaverili	Si creano decorazioni pasquali e primaverili in stile country. Si usa la macchina per cucire e si rifinisce a mano.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	V. Rosson	4 martedì	20.00-22.30	15 marzo	fr: 115.–
	V. Rosson	4 giovedì	20.00-22.30	17 marzo	fr: 115.–
Feltro principianti	Si confezionano oggetti, riscoprendo l'antica tecnica dell'infeltrimento. Più circa fr. 20.– per il materiale.				
Brione Verzasca	<i>Iscrizioni a Simona Grossi — 078 843 39 67 — simigrossi@hotmail.com</i>				
	A. Allen	3 giovedì	19.30-21.30	17 marzo	fr: 110.–
Viene utilizzata la lana filata in Valle Verzasca.					
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	R. Spengler	1 sabato	09.00-17.00	22 gennaio	fr: 70.–
Feltro: borse	È necessario conoscere le tecniche di base. Più circa fr. 20.– per il materiale.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	R. Spengler	1 sabato	09.00-17.00	12 febbraio	fr: 70.–
Si confeziona una borsa in feltro.					
	R. Spengler	1 sabato	09.00-17.00	26 marzo	fr: 70.–
Si lavora con la lana "Merino". La "tracolla" viene inserita prima dell'infeltrimento.					
Feltro: collane	È auspicabile aver frequentato i corsi base. Si realizzano gioielli con fili argentati o fili cerati, di acciaio, rame, ottone, con inserti in feltro personalizzati nel corso precedente e con l'aggiunta di perline o materiali diversi. Più circa fr. 30.– per il materiale.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	R. Spengler	1 sabato	09.00-17.00	5 marzo	fr: 70.–
Feltro: combinazione	Si realizzano piccoli oggetti (fiori, burattini, animali) con il metodo della tecnica asciutta combinata con quella bagnata. Più circa fr. 20.– per il materiale.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	R. Spengler	2 martedì	19.00-22.00	1 marzo	fr: 80.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Feltro: crazy patch	Si realizza una superficie di circa 50 x 70 cm lavorando un mix di materiali e qualità di lana diverse, creando la base per la confezione di borse, cuscini, arazzi, ... Più circa fr. 25.– per il materiale.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	R. Spengler	1 sabato	09.00-17.00	19 marzo	fr. 70.–
Feltro: fiori e gioielli	È necessario conoscere le tecniche di base. Più circa fr. 15.– per il materiale.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	R. Spengler	1 sabato	09.00-17.00	15 gennaio	fr. 70.–
	Per avanzati. Si lavora con la lana pettinata Merino.				
	R. Spengler	1 sabato	09.00-17.00	5 febbraio	fr. 70.–
	Si realizzano fiori e gioielli.				
Feltro: gilet moderno		Per principianti e avanzati. Lavorando lana "Merino" unita alla seta si crea un leggero e pratico gilet primaverile, molto attuale, che può diventare anche una sciarpa. Più fr. 35.– per il materiale.			
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	N. Galli	1 sabato	09.00-16.00	26 marzo	fr. 70.–
Feltro: mix	Per principianti e avanzati. Si realizzano oggetti a scelta. Sede presso l'atelier della docente a Claro. Più circa fr. 15.– per il materiale.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	M. Carminati	2 giovedì	20.00-22.30	24 marzo	fr. 80.–
Feltro: sciarpa	È necessario conoscere le tecniche di base. Si realizza una sciarpa a rete con l'aggiunta di un tessuto leggero, lavorando con la tecnica "Nuno". Più circa fr. 25.– per il materiale.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	R. Spengler	1 sabato	09.00-17.00	26 febbraio	fr. 70.–
Grembiule da cucina country		È necessaria la macchina per cucire. Si realizza un grembiule da cucina partendo da un canovaccio, con 2 tasche. Si apprende la tecnica dell'appliqué a punto nascosto; si ricama. Possibilità di acquistare il kit completo per l'assemblaggio, la prima sera del corso, direttamente dalla docente a fr. 50.–.			
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>				
	V. Rosson	3 lunedì	20.00-22.30	11 aprile	fr. 95.–
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	V. Rosson	3 martedì	20.00-22.30	3 maggio	fr. 95.–
	V. Rosson	3 giovedì	20.00-22.30	5 maggio	fr. 95.–
Macramè: arte antica, hobby moderno...	Prezioso e raffinato il macramè torna a proporsi. Si impara la tecnica con i nodi fondamentali e le loro variazioni e si creano semplici oggetti. Più minimo fr. 10.– per il materiale a dipendenza di quanto si realizza.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	D. Realini	1 sabato	09.30-17.30	2 aprile	fr. 70.–
Maglia creativa	I trucchi della maglia. Si apprende ad iniziare, eseguire e finire; le varie tecniche (forcella, telai quadrati o rotondi, maglia patchwork, ...), il calcolo, i bordi, i colli e le cuciture. Insomma... tutto il necessario per ottenere un capo o un accessorio lavorato a maglia che sia un capolavoro! È possibile anche fare uncinetto. Lezioni quindicinali.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	C. Banfi	5 sabati	14.00-16.00	5 febbraio	fr. 115.–
Patchwork: borsa	Si realizza una borsa cucita a macchina in patchwork (40 x 30 x 20 cm) con resti di stoffa in cotone.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	B. Zarro-Mandioni-Leuenberger	2 sabato	14.00-17.00	5 marzo	fr. 80.–
Pecora porta accessori da cucito		Si crea una pecora porta accessori per il cucito in stile country. Si usa la macchina per cucire e si rifinisce a mano. Possibilità di acquistare il kit completo direttamente dalla docente a fr. 35.–.			
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	V. Rosson	2 martedì	20.00-22.30	22 febbraio	fr. 75.–
	V. Rosson	2 giovedì	20.00-22.30	24 febbraio	fr. 75.–
Tappeto con stracci	Si realizzano tappeti di varie dimensioni, con resti di stoffa, lavorando all'uncinetto con due tecniche.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	A. Tomaino	1 sabato	09.00-16.30	9 maggio	fr. 70.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Tombolo	La tecnica tradizionale per l'esecuzione di pizzi con l'impiego di fusilli, spilli e tamburo. Massimo 8 partecipanti.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i>				
	R. Pura	8 giovedì	19.45-22.15	24 febbraio	fr: 220.–
Tombolo: la ninfea		Per principianti e avanzati. Con la tradizionale tecnica per l'esecuzione di pizzi, con l'impiego di fusilli, spilli e cuscino, si creerà un fiore tridimensionale come decorazione da tavola. Più minimo fr. 25.– per il materiale (cuscino e fusilli a fr. 100.–).			
Biasca 1		<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>			
	C. Guzzi	5 mercoledì	14.00-16.30	16 febbraio	fr: 175.–

Enogastronomia

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ENOLOGIA E ALTRE BEVANDE					
Champagne	Scopriamo il mondo affascinante dello Champagne. Sono richiesti circa fr. 60.– supplementari per gli champagne.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	E. Mozzini	2 martedì	20.00-22.00	15 febbraio	fr. 55.–
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	G. Fontana	2 martedì	20.00-22.00	5 aprile	fr. 55.–
Conoscenza dei vini 1	Un interessante viaggio alla scoperta del vino: si impara ad apprezzarne la qualità, riconoscerne i difetti, valutarne la provenienza, conoscere le caratteristiche dei diversi vitigni.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	E. Mozzini	5 martedì	20.00-22.30	15 marzo	fr. 135.– Sono richiesti circa fr. 120.– supplementari per i vini.
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i>				
	G. Buloncelli	5 giovedì	20.00-22.30	17 marzo	fr. 135.– Sono richiesti circa fr. 120.– supplementari per i vini. Nel corso è compresa la visita ad una cantina.
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	R. Bonuccelli	5 mercoledì	20.00-22.30	9 febbraio	fr. 135.– Sono richiesti circa fr. 120.– supplementari per i vini. Sede a Lugano.
	R. Bonuccelli	5 mercoledì	20.00-22.30	6 aprile	fr. 135.– Sono richiesti circa fr. 120.– supplementari per i vini. Sede a Lugano.
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	F. Ronchetti	4 lunedì	20.00-22.00	14 marzo	fr. 100.– Sono richiesti circa fr. 100.– supplementari per i vini. Nel corso è compresa la visita ad una cantina.
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	S. Angioletti	5 lezioni	19.00-22.00	14 febbraio	fr. 150.– 4 lunedì e giovedì 24 marzo. Sono richiesti circa fr. 120.– supplementari per i vini.
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i>				
	E. Mozzini	5 lunedì	20.00-22.30	14 marzo	fr. 135.– Sono richiesti circa fr. 120.– supplementari per i vini.
Conoscenza dei vini 2	È necessario aver partecipato al corso "Conoscenza dei vini 1" o avere conoscenze di degustazione. 4 lunedì e giovedì 5 maggio. Sono richiesti circa fr. 160.– supplementari per i vini.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	S. Angioletti	5 lezioni	19.00-22.00	4 aprile	fr. 150.–
Degustazione di vini	Non è necessario aver partecipato al corso "Conoscenza dei vini 1". Tecnica di degustazione, analisi organolettica dei vini. Viaggio attraverso le zone viticole del mondo. Sono richiesti circa fr. 100.– supplementari per i vini.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i>				
	G. Fontana	4 lunedì	20.00-22.30	14 marzo	fr. 115.–
Vini dolci	Si impara a degustare vini dolci. Più fr. 30.– per i vini.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — agnesemaffioletti@bluewin.ch</i>				
	E. Mozzini	1 venerdì	20.00-22.00	25 febbraio	fr. 40.–



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
GASTRONOMIA					
Lezioni teorico-pratiche; esercitazioni e preparazioni individuali e di gruppo; cena completa e rigovernatura in comune. Alla prima lezione si consegna all/alla docente l'importo per gli alimenti (circa fr. 20.– per lezione).					
A tavola con Monet					
Claude Monet, celeberrimo per i suoi magnifici dipinti impressionisti, era un vero e proprio amante della buona cucina, della convivialità, nonché un esigentissimo buongustaio. Si impara a cucinare un menu completo composto da una selezione di ricette predilette dell'artista, dopo un breve cenno di quelle che erano le caratteristiche della tavola di Monet. Più fr. 20.– per gli alimenti.					
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i>				
	M. Malavasi Soli	1	martedì	19.00-22.30	15 marzo fr. 50.–
ABC della cucina					
Il corso è rivolto a chi è alle prime armi e desidera imparare le basi della cucina. Saranno spiegate le regole alimentari, i metodi di cottura, i quantitativi, ... Verranno inoltre dati consigli utili che vi permetteranno di preparare i vostri primi piatti con sicurezza e soddisfazione. Proprio voi che pensate di non saper cucinare farete un figurone alla prossima cena con gli amici! Più fr. 40.– per gli alimenti.					
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i>				
	D. Greco	2	lunedì	18.30-22.00	24 gennaio fr. 80.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardi pia@hotmail.com</i>				
	D. Greco	2	mercoledì	19.00-22.30	6 aprile fr. 80.–
ABC della cucina vegetariana					
Per tutte le persone che vogliono imparare piatti semplici di questa cucina così variata... dai primi passi ai grandi voli! Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71. Più fr. 40.– per gli alimenti.					
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i>				
	N. Rizzo	2	martedì	18.30-22.00	10 maggio fr. 80.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — m.grandi66@hotmail.com</i>				
	S. Varenna	2	mercoledì	19.00-22.30	30 marzo fr. 80.–
Aperitivi primaverili					
Si preparano diversi tipi di aperitivi con alimenti di stagione. Più fr. 15.– per gli alimenti.					
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i>				
	C. Duca	1	mercoledì	19.00-22.30	20 aprile fr. 50.–
Asparagi e carciofi					
Dall'antipasto al dessert, come usare ed esaltare queste due verdure regine della primavera. Più fr. 20.– per gli alimenti.					
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — gianc.fossati@bluewin.ch</i>				
	A. Di Raimo	1	mercoledì	18.30-22.00	30 marzo fr. 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1	mercoledì	19.00-22.30	23 marzo fr. 50.–
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>				
	M. Giacobbe-Spanò	1	mercoledì	19.00-22.30	2 marzo fr. 50.– Sede a Morbio Inferiore.
Berner platte					
Un piatto unico che è una vera prelibatezza invernale. Sede a Camignolo. Più fr. 25.– per gli alimenti.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	F. Valsangiaco	1	mercoledì	19.00-22.30	26 gennaio fr. 50.–
Bicchieri, spiedini e finger food					
Un esaltante modo di pranzare o cenare scegliendo fra diverse preparazioni, in bicchieri, infilati in uno spiedino o da prendere con le mani. Si utilizzano strumenti come il sac a poche, i flaconi dosatori e il sifone. Sono previste preparazioni con carne e pesce. Più fr. 20.– per gli alimenti.					
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i>				
	N. Rizzo	1	martedì	18.30-22.00	12 aprile fr. 50.–
Biscotti a go-go					
Si preparano diverse qualità di biscotti. Pausa pranzo compresa. Più circa fr. 40.– per gli alimenti.					
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	C. Moreau	1	sabato	09.00-16.00	2 aprile fr. 80.–
Boule, tapas e stuzzichini					
Un aperitivo completo per stupire i vostri ospiti. Sede a Camignolo. Più fr. 25.– per gli alimenti.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	F. Valsangiaco	1	mercoledì	19.00-22.30	6 aprile fr. 50.–

NUOVO

NUOVO

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Buffet	Si preparano varie proposte per il buffet. Sede a Bellinzona. Più fr. 70.– per gli alimenti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	R. Griggi	3 martedì	18.30-22.00	3 maggio	fr. 105.–
Capretto: delizia pasquale	Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	M. Charpié	1 lunedì	19.00-22.30	28 marzo	fr. 50.–
Carni crude, tartare al coltello e carpacci	Oltre a due tipi di carpaccio, ogni partecipante crea la propria tartare personalizzata partendo dagli ingredienti della ricetta originale. Sede a Camignolo. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	F. Valsangiacomo	1 mercoledì	19.00-22.30	23 marzo	fr. 50.–
Carni: speciale cotture	Si impara a cucinare le carni con le cotture appropriate, utilizzando per ogni preparazione le parti di carne adeguate in modo da avere un connubio perfetto. Più fr. 50.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	F. Lobosco	2 martedì	19.00-22.30	3 maggio	fr. 80.–
Cereali	Grano, riso, mais, orzo, farro, avena, quinoa, cous cous, ... tanti cereali che possono arricchire la nostra tavola. Si preparano ricette vegetariane ma non solo: dalla carne, al pesce, ai dessert e piatti a base di soli cereali. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i>				
	P. Ritter	1 lunedì	18.30-22.00	2 maggio	fr. 50.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i>				
	P. Ritter	1 lunedì	19.00-22.30	30 maggio	fr. 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	P. Ritter	1 lunedì	19.00-22.30	16 maggio	fr. 50.–
Cereali riscoperti	Spelta, amaranto, bulgur e tapioca sono cereali che da tempo non vengono utilizzati ma che possono arricchire e rendere più salutari i nostri piatti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — agnesemaffioletti@bluewin.ch</i>				
	F. Pesenti	1 venerdì	18.30-22.00	18 febbraio	fr. 50.–
Chat & Cook: Chinese	Sono richieste delle conoscenze di base dell'inglese. Durante il corso si seguono le istruzioni descritte nelle ricette conversando in inglese con la docente ed i partecipanti. Si preparano gustosi piatti tipici cinesi. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	N. Jaks	1 mercoledì	18.30-22.00	18 maggio	fr. 50.–
Chat & Cook: Happy hour	Sono richieste delle conoscenze di base dell'inglese. Durante il corso si seguono le istruzioni descritte nelle ricette conversando in inglese con la docente ed i partecipanti. Si preparano diversi stuzzichini e aperitivi americani. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	N. Jaks	1 mercoledì	18.30-22.00	20 aprile	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — m.grandi66@hotmail.com</i>				
	S. Nuetzel	1 mercoledì	18.30-22.00	4 maggio	fr. 50.–
Cioccolatini	Sono necessarie nozioni di cucina. Preparazione di 6-8 qualità di cioccolatini, introduzione alla preparazione, temperaggio e primi passi per la creazione di truffe, praline e gianduia. Durante le serate sono previsti degli spuntini preparati in precedenza dal docente. Più fr. 40.– per gli alimenti. Mercoledì 30 e giovedì 31 marzo.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	B. Buletti	2 lezioni	19.00-22.30	30 marzo	fr. 80.–
Collo di maiale	Modi diversi di utilizzare il collo di maiale in cucina. Pasta alla norcina, cordon bleu con verdure di stagione e dessert in bicchiere. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Rita Omini — 091 753 19 62 e 079 759 32 24 — rita.omini@bluewin.ch</i>				
	K. Tulipani Rügger	1 martedì	19.30-23.00	22 febbraio	fr. 50.–
Coquille S. Jacques-Capesante	Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	D. Hecquet	1 martedì	18.30-22.00	7 giugno	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Crêpes e crespelle	Tutto su crêpes, crespelle, panzerotti, fagottini, sia dolci che salati. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i>				
	D. Greco	1 lunedì	18.30-22.00	21 febbraio	fr: 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	19.00-22.30	13 aprile	fr: 50.–
Crostacei e molluschi	Tutto su queste prelibatezze del mare. Impariamo a conoscerli, distinguerli, pulirli e creiamo dei piatti squisiti e raffinati. Più fr: 50.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	L. Merlo	2 martedì	19.00-22.30	22 marzo	fr: 80.–
Cevio	<i>Iscrizioni a Rita Omini — 091 753 19 62 e 079 759 32 24 — rita.omini@bluewin.ch</i>				
	L. Clavuot	2 martedì	19.30-23.00	29 marzo	fr: 80.–
Cucina africana tra cibo e cultura	Il corso favorisce l'avvicinamento a questo splendido continente mostrando gli alimenti, le ricette tradizionali e le usanze. Giovedì 3 e 24 marzo. Più fr: 40.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	C. Moreau	2 giovedì	19.00-22.30	3 marzo	fr: 80.–
Cucina dello zodiaco	Scopri le attitudini alimentari del tuo segno. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
Acquario	D. Hecquet	1 lunedì	19.15-22.45	14 febbraio	fr: 50.–
Ariete	D. Hecquet	1 lunedì	19.15-22.45	28 marzo	fr: 50.–
Cancro	D. Hecquet	1 lunedì	19.15-22.45	30 maggio	fr: 50.–
Capricorno	D. Hecquet	1 lunedì	19.15-22.45	31 gennaio	fr: 50.–
Gemelli	D. Hecquet	1 lunedì	19.15-22.45	2 maggio	fr: 50.–
Pesci	D. Hecquet	1 lunedì	19.15-22.45	28 febbraio	fr: 50.–
Toro	D. Hecquet	1 lunedì	19.15-22.45	11 aprile	fr: 50.–
Cucina giapponese	Si scopre la cucina giapponese, semplice, ricercata e gustosa, che, assieme a quella mediterranea, è la più sana. Si impara a preparare il sushi e il sashimi. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	A. Di Raimo	1 martedì	18.30-22.00	19 aprile	fr: 50.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	K. Takagi Agostinone	1 martedì	18.30-22.00	1 marzo	fr: 50.–
	Sede a Balerna.				
Cucina giapponese 2	La tempura rappresenta un elemento di spicco nell'arte culinaria giapponese. Questa tecnica di frittura per pesce e verdure si sposa a meraviglia con il gusto occidentale. Sede a Balerna. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	K. Takagi Agostinone	1 martedì	18.30-22.00	15 marzo	fr: 50.–
Cucina greca	La gastronomia greca, di antichissima tradizione e alto livello, è una tipica cucina mediterranea che ne racchiude tutti i profumi e sapori. Si preparano moussaka, souviaki, tzaziki e tante altre pietanze che permettono di scoprire i segreti di quest'arte culinaria. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	A. Di Raimo	1 martedì	18.30-22.00	24 maggio	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: 20.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	19.00-22.30	2 marzo	fr: 50.–
Cucina per sportivi	L'alimentazione dello sportivo deve essere varia, equilibrata, distribuita in più pasti e adatta allo sport specifico. Soltanto seguendo questi consigli possiamo avere una completa integrazione di tutti i nostri fabbisogni nutritivi. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71. Più fr: 60.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	F. Lobosco	3 martedì	19.00-22.30	5 aprile	fr: 105.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucina romantica	 Non serve San Valentino per una cenetta romantica! Ricette speciali per una serata a lume di candela. Più fr. 40.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i> D. Hecquet	2	lunedì	18.30-22.00	16 maggio fr. 80.–
Cucina sana e creativa	Il corso prende spunto dalla necessità di coniugare l'arte culinaria con la qualità del prodotto, nel rispetto di tempi sempre più stretti. Verranno affrontate le tecniche di cottura dei diversi cibi ed infine verranno proposti nuovi abbinamenti che tengano conto dei principi di alimentazione sana. Più fr. 40.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> D. Greco	2	lunedì	19.15-22.45	14 marzo fr. 80.–
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. Lasciate conquistare... la Thailandia a pochi passi da casa! Più fr. 60.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i> U. Thongsriphong-Pedroli	3	giovedì	19.00-22.30	3 febbraio fr. 105.–
Cucina thailandese 2	È necessario aver partecipato al corso "Cucina thailandese 1". Si scoprono i segreti di gastronomia thailandese. Si prepara la pasta di curry fresca, il gustosissimo Pad Thai, dolce e piccante Satay di pollo con salsa di arachidi e diverse altre leccornie. Si impara anche ad eseguire l'intaglio su frutta e verdura per decorare e presentare i piatti in modo più originale e raffinato. Più fr. 60.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i> U. Thongsriphong-Pedroli	3	giovedì	19.00-22.30	24 febbraio fr. 105.–
Cucina thailandese 3	È necessario aver partecipato al corso "Cucina thailandese 2". Questo corso è rivolto a chi ha la curiosità di approfondire il mondo culinario thailandese. Si viaggia in diverse regioni della Thailandia per gustare il sapore autentico e originale che questa terra può offrire. Si cucinano alimenti piccanti e speziati e piatti a base di pesce e erbe fresche. Più fr. 60.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i> U. Thongsriphong-Pedroli	3	giovedì	19.00-22.30	5 maggio fr. 105.–
Cucina vegetariana e fotografia	 Si preparano prelibate ricette con prodotti bio e di qualità. Viene data particolare attenzione alla presentazione sui piatti per poi procedere a raffinate fotografie! Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i> N. Rizzo	1	martedì	18.30-22.00	24 maggio fr. 50.–
Cucina vegetariana improvvisata	 ... quando in casa c'è poco o nulla! Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i> N. Rizzo	1	martedì	18.30-22.00	3 maggio fr. 50.–
Cucina veloce	Succulenti preparazioni per chi ha poco tempo ma vuole comunque mangiar bene! Più fr. 40.– per gli alimenti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> F. Pesenti	2	mercoledì	18.30-22.00	23 marzo fr. 80.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> F. Lobosco	2	martedì	19.00-22.30	22 marzo fr. 80.–
Cucina vietnamita 1	Si prepara un menu tipico vietnamita a base di carne, verdura e riso. Sede a Balerna. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i> T. Vu Schick	1	martedì	18.30-22.00	29 marzo fr. 50.–
Cucina vietnamita 2	Si prepara una pietanza elaborata tipica dei giorni di festa composta da carne, verdura e riso. Sede a Balerna. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i> T. Vu Schick	1	martedì	18.30-22.00	5 aprile fr. 50.–
Cucina vietnamita 3	Si prepara una pietanza elaborata tipica dei giorni di festa composta da carne, verdure miste e riso. Con una particolare attenzione alla preparazione di decorazioni per la tavola a base di alimenti. Sede a Balerna. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i> T. Vu Schick	1	martedì	18.30-22.00	12 aprile fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucinare con piante e verdure selvatiche	Si impara a conoscere e ad usare le piante selvatiche più comuni e le verdure spesso dimenticate (spinaci, asparagi, piantaggine, sambuco, tarassaco, topinambur o carciofo di Gerusalemme, ...). Ricette di ieri e di oggi. Giovedì 7 aprile e 5 maggio. Più fr: 40.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	C. Moreau	2 giovedì	19.00-22.30	7 aprile	fr: 80.–
Dalle Mauritius con... sapore	Da queste isole, un crogiolo di culture alimentari: dall'Africa all'Asia, dall'Inghilterra alla Francia. Grazie all'esperienza del cuoco, con carne, pesce e crostacei, si prepara un menu completo mauriziano. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	F. Lazzarotto	1 venerdì	18.00-22.00	11 febbraio	fr: 50.–
Dessert al cioccolato	Gioia degli occhi e acquolina in bocca è quel che vi aspetta di fronte alle emozionanti ricette, biscotti, torte, budini, dessert freddi... il tutto per andare in estasi. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	19.00-22.30	11 maggio	fr: 50.–
Dolci vegan	È un problema gustarsi un dolce per motivi di salute o perché si preferisce evitare prodotti di origine animale? La cucina vegan ci può aiutare... dolci senza uova, burro e latte ma comunque buoni! Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Rita Omini — 091 753 19 62 e 079 759 32 24 — rita.omini@bluewin.ch</i>				
	N. Rizzo	1 martedì	19.00-22.30	1 febbraio	fr: 50.–
Farina bona	Dalla Val Onsernone con sapore... Diverse preparazioni tra il classico e l'eccentrico. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Rita Omini — 091 753 19 62 e 079 759 32 24 — rita.omini@bluewin.ch</i>				
	N. Rizzo	1 martedì	19.00-22.30	1 marzo	fr: 50.–
Finger food	Aperitivi sfiziosi e divertenti: ghiotti bocconcini da mangiare con gli occhi e... con le mani! Facili da preparare, ma di sicuro effetto. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	L. Merlo	1 martedì	19.00-22.30	12 aprile	fr: 50.–
Finger food e cocktail	Finger food... non solo bocconcini da spiluccare durante l'aperitivo, ma veri e propri mini capolavori in bicchierini, ciotoline e cucchiari. Si preparano inoltre ottimi cocktail da abbinare. Più fr: 70.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	F. Lobosco	2 martedì	19.00-22.30	15 febbraio	fr: 80.–
Finger food thai	La cucina thailandese si caratterizza per i suoi sapori e la sua straordinaria varietà di ingredienti, che la fanno apparire come una delle più interessanti ed affascinanti della cultura asiatica. Si preparano gustosi stuzzichini da gustare senza l'utilizzo di posate. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	U. Thongsriphong-Pedroli	1 giovedì	19.00-22.30	24 marzo	fr: 50.–
	U. Thongsriphong-Pedroli	1 giovedì	19.00-22.30	31 marzo	fr: 50.–
Finger food vegetariani	Stupite i vostri ospiti con tutte le preparazioni rigorosamente vegetariane, bocconcini stuzzicanti e divertenti combinazioni. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	F. Pesenti	1 mercoledì	18.30-22.00	6 aprile	fr: 50.–
Formaggi della Valle Verzasca: abbinamento ai vini	Degustazione di formaggi della Valle Verzasca abbinati ai vini ticinesi. Più fr: 45.– per alimenti e vini.				
Brione Verzasca	<i>Iscrizioni a Simona Grossi — 078 843 39 67 — simigrossi@hotmail.com</i>				
	F. Foletta e P. Fratessa	1 giovedì	20.00-23.30	5 maggio	fr: 50.–
Formaggi: degustazione	Tecnica di degustazione, metodi di fabbricazione e tipi di formaggi. Sarà messo l'accento sui formaggi ticinesi. Più fr: 40.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	M. Gendotti	3 mercoledì	19.30-21.30	16 marzo	fr: 75.–
Frutta secca	Chi lo dice che la frutta secca si usa solo per ricette dolci? Un viaggio alla scoperta di piatti estivi ed invernali: si potranno preparare delle verdure ripiene, degli involtini di carne con albicocche, un'insalata estiva con del croccante, ... e naturalmente il viaggio non finisce qui! Più fr: 20.– per gli alimenti.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i> P.Ritter	1 lunedì	18.30-22.00	28 marzo	fr: 50.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i> P.Ritter	1 lunedì	19.00-22.30	18 aprile	fr: 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> P.Ritter	1 lunedì	19.00-22.30	11 aprile	fr: 50.–
Gamberetti e gamberoni	 Ricette vecchie e nuove. Più fr: 30.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i> D. Hecquet	1 martedì	18.30-22.00	31 maggio	fr: 50.–
IntegraTI Cucina messicana	Scopriamo sapori e profumi stuzzicanti, con il piacere di condividere un po' del nostro tempo e delle nostre esperienze con persone "diversamente abili" ma come noi appassionate di gusti etnici e piccanti.				
Lugano-Besso	<i>Iscrizioni a Cultura e Formazione per persone Invalide — 091 970 37 29 o 091 972 88 78</i> S. Albergati	1 venerdì	18.30-21.30	1 aprile	fr: 50.–
IntegraTI Finger food	Aperitivi sfiziosi e divertenti, semplici da preparare e da condividere con gli altri, trascorrendo un po' del nostro tempo con persone "diversamente abili" che hanno la passione della cucina.				
Lugano Besso	<i>Iscrizioni a Cultura e Formazione per persone Invalide — 091 970 37 29 o 091 972 88 78</i> S. Albergati	1 venerdì	18.30-21.30	8 aprile	fr: 50.–
Jogurt	Tante sorprendenti preparazioni mozzafiato... dallo jogurt fatto in casa a varie succulenti ricette con prelimate combinazioni. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i> F. Pesenti	1 mercoledì	19.00-22.30	23 marzo	fr: 50.–
Lasagne e cannelloni	 Lasagne e cannelloni a base di carne, pesce e vegetariani con le varie preparazioni, sia classiche che moderne, in tutte le loro sfumature. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i> A. Di Raimo	1 mercoledì	19.00-22.30	23 febbraio	fr: 50.–
Leguminose: un mondo da scoprire	Fagioli, lenticchie, ceci, ... Tanti non sanno che le leguminose sono una valida alternativa alle proteine animali. Il corso vuole sfatare alcune problematiche e darvi delle alternative sane per preparare piatti attrattivi. Un importante aiuto per mantenere un'alimentazione attenta e variata! Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — agnesemaffioletti@bluewin.ch</i> F. Pesenti	1 venerdì	18.30-22.00	28 gennaio	fr: 50.–
Marmellate primaverili	 Sono necessarie nozioni di cucina. Si preparano tre tipi di marmellata di stagione con procedimento classico e con tenore di zucchero ridotto. Durante la serata è previsto uno spuntino preparato in precedenza dalla docente. Più fr: 15.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> L. Bandi	1 giovedì	19.00-22.30	5 maggio	fr: 50.–
Menu al caffè	 Ricette che hanno come ingrediente il caffè. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> L. Merlo	1 mercoledì	19.00-22.30	23 febbraio	fr: 50.–
Menu degli innamorati	Per il giorno di S.Valentino sorprendiamo chi ci sta a cuore con un menu raffinato, di facile preparazione, a base di ingredienti afrodisiaci che renderanno ancora più piacevole la festa degli innamorati. Più fr: 30.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> F. Lobosco	1 martedì	19.00-22.30	8 febbraio	fr: 50.–
Minestre	Tante nuove idee per assaporare minestre semplici da preparare ma di gran gusto! Possibili da gustare come piatto unico o per offrire ai vostri invitati un caldo antipasto. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i> P.Ritter	1 lunedì	18.30-22.00	7 febbraio	fr: 50.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i> P.Ritter	1 lunedì	19.00-22.30	21 marzo	fr: 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> P.Ritter	1 lunedì	19.00-22.30	14 marzo	fr: 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Olio extra vergine d'oliva	Panoramica sull'ulivo e l'olio: coltivazione, produzione, classificazione, qualità, impiego alimentare e abbinamenti. Introduzione pratica alla tecnica dell'assaggio di sei oli diversi. Più fr. 20.– per oli e dispense.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i>				
	M. Piazzini	1 martedì	19.00-22.30	22 marzo	fr. 50.–
Paella	Si preparano due tipi di paella, quella valenciana e quella di marisco. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	19.00-22.30	16 marzo	fr. 50.–
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	R. Griggi	1 martedì	18.30-22.00	22 febbraio	fr. 50.–
	Sede a Bellinzona.				
Pane		Si presentano in modo semplice e chiaro diverse maniere di fare il pane in casa, con la preparazione del lievito madre. Dall'integrale all'impasto della treccia, ecco l'occasione di entusiasarsi con il pane fatto in casa. Più fr. 20.– per gli alimenti. Sede a Morbio Inferiore.			
Morbio Superiore		<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>			
	M. Giacobbe-Spanò	1 mercoledì	19.00-22.30	16 marzo	fr. 50.–
Pasta fatta in casa	1a serata dedicata alla pasta classica (tagliatelle, maltagliati, lasagne), 2a serata dedicata alle paste ripiene (ravioli, tortellini), 3a serata dedicata alle paste particolari (cannelloni, rotolo di verdura). Più fr. 70.– per gli alimenti.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i>				
	R. Griggi	3 martedì	19.00-22.30	15 marzo	fr. 105.–
Pesce di lago	Si preparano svariate e deliziose ricette di pesce di lago, sovente sottovalutato da quello di mare, quali il luccio, luccioperca, salmonidi, coregone e pesce persico. Si impara anche a pulirlo. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	18.30-22.00	6 aprile	fr. 50.–
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i>				
	A. Di Raimo	1 martedì	19.00-22.30	1 marzo	fr. 50.–
Pesce di mare: speciale cotture		Diversi tipi di cottura per esaltare il sapore del pesce di mare. Più fr. 25.– per gli alimenti.			
Gordola		<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i>			
	D. Greco	1 mercoledì	18.30-22.00	23 marzo	fr. 50.–
Pesce e crostacei	Conoscenza del pesce, pulizia, filettatura e conservazione. Diversi modi di cottura e presentazione con ricette semplici ma raffinate. Suggerimenti per salse e contorni.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	R. Griggi	3 martedì	18.30-22.00	1 febbraio	fr. 105.–
	Sede a Bellinzona. Più fr. 70.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	F. Lobosco	2 martedì	19.00-22.30	17 maggio	fr. 80.–
	Più fr. 60.– per gli alimenti.				
Pesce: abbinamento ai vini ticinesi	Serata enogastronomica presentata da una sommelier e uno chef. Più fr. 50.– per vino e alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	E. Mozzini e L. Merlo	1 lunedì	19.15-22.45	21 febbraio	fr. 50.–
Piatti estivi	Piatti estivi. Con il caldo dell'estate il nostro corpo desidera cibi freschi, leggeri e nutrienti al tempo stesso. Dalle insalate ai piatti di carne e pesce, alle verdure, ai dessert: stuzzicanti idee per affrontare al meglio la stagione che ci aspetta. Più fr. 40.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	A. Di Raimo	2 mercoledì	18.30-22.00	25 maggio	fr. 80.–
Piccola pasticceria	Bignè, cannoncini, tartelette, babbà, cannoli... Dolci tentazioni! Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i>				
	F. Pesenti	1 mercoledì	18.30-22.00	6 aprile	fr. 50.–
Pizze e torte salate	Gustose pizze e torte salate adatte alla stagione estiva. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Rita Omini — 091 753 19 62 e 079 759 32 24 — rita.omini@bluewin.ch</i>				
	K. Tulipani Rüeegger	1 martedì	19.30-23.00	19 aprile	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Quaglie	Si impara a cucinare le quaglie in modi diversi, riccamente farcite, in nidi di tagliolini e preparate in un succulento risotto. La docente mostrerà inoltre come disossarle. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i> M. Malavasi Soli				
		1 martedì	19.00-22.30	29 marzo	fr: 50.–
Ricette facili per l'estate	Per pic-nic, pranzi al sacco e scampagnate. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i> F. Pesenti				
		1 mercoledì	18.30-22.00	4 maggio	fr: 50.–
Risotti	Per stupire gli ospiti con una fantasia di risotti... con pesce, carne e verdure. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i> F. Pesenti				
		1 mercoledì	19.00-22.30	20 aprile	fr: 50.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 076 390 04 45 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> F. Valsangiacomo				
		1 mercoledì	19.00-22.30	9 febbraio	fr: 50.–
Scottish Highland: la mucca scozzese		Preparazione di diversi tagli: freddo, cotture rapide, medie, lunghe. Rimarrete piacevolmente stupiti per la qualità della carne. Più fr: 25.– per gli alimenti.			
Arbedo-Castione		<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> F. Lazzarotto			
		1 venerdì	18.00-22.00	4 febbraio	fr: 50.–
Tapas e stuzzichini	Un'occasione per preparare e gustare in un ambiente conviviale una grande varietà di deliziosi e saporiti bocconcini di origine spagnola. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — gianc.fossati@bluewin.ch</i> A. Di Raimo				
		1 mercoledì	18.30-22.00	4 maggio	fr: 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> A. Di Raimo				
		1 mercoledì	19.00-22.30	18 maggio	fr: 50.–
Tartare di carne e pesce	Partendo dalle ricette base di questi gustosi piatti, si arricchiranno seguendo l'estro creativo personale. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Rita Omini — 091 753 19 62 e 079 759 32 24 — rita.omini@bluewin.ch</i> K. Tulipani Rügger				
		1 martedì	19.30-23.00	24 maggio	fr: 50.–
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i> D. Hecquet				
		1 lunedì	18.30-22.00	18 aprile	fr: 50.–
Terrine vegetariane colorate		Terrine di gelatina, di pane o di verdure... tutte colorate, gustose ma soprattutto bio e vegetariane. Quando nella fantasia scorre la clorofilla! Più fr: 20.– per gli alimenti.			
Minusio		<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i> N. Rizzo			
		1 martedì	18.30-22.00	15 marzo	fr: 50.–
Titanic		In occasione del 99esimo anno dell'affondamento del Titanic (12 aprile 1912), vengono preparate le medesime pietanze servite nella prima, seconda e terza classe della nave del Titanic. Sede a Bellinzona. Più fr: 70.– per gli alimenti.			
Giubiasco		<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i> R. Griggi			
		3 martedì	18.30-22.00	5 aprile	fr: 105.–
Torte salate	Preparazione di crostate da consumare calde o fredde, alle verdure, carne, pesce e formaggio. Adatte ad ogni evento dal pranzo ad un semplice spuntino, per una festa o un aperitivo. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> F. Pesenti				
		1 mercoledì	18.30-22.00	20 aprile	fr: 50.–
Verdure a go-go	Un modo diverso di preparare le verdure primaverili (asparagi, carciofi, ortiche, rabarbaro) crude, cotte, sformati: ottime come contorno, come antipasto, come piatto unico che a tavola lascerà poco spazio ad altre pietanze. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> F. Lazzarotto				
		1 lunedì	18.00-22.00	21 marzo	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: 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> A. Di Raimo				
		1 mercoledì	18.30-22.00	16 febbraio	fr: 50.–