

Indice

	Prefazione di Manuele Bertoli, 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
10	Elenco dei corsi di lingue
17	Cultura generale
17	— Arte
18	— Cinema
19	— Comunicazione
22	— Conoscenza di sé
25	— Danza
27	— Diritto, società, economia
28	— Escursioni
29	— Filosofia e religione
31	— Integrazione e alfabetizzazione
31	— Letteratura
32	— Musica
32	— Salute
38	— Scienze
38	— Sport
41	— Storia
42	— Teatro
43	Informatica
43	— Excel
43	— Fotografia su PC
44	— Informatica generale
44	— Internet
45	— Windows
45	— Word
47	Arte e artigianato
47	— Arti figurative
50	— Casa e giardino
52	— Decorazioni e personaggi
53	— Estetica
54	— Fotografia
55	— Gioielli
56	— Lavori in legno
57	— Lavori in vetro
57	— Proposte varie
58	— Sartoria
58	— Tessili, maglia e ricami
61	Enogastronomia
61	— Enologia
62	— Gastronomia
69	Arcobaleno. I Corsi per adulti partecipano al programma fedeltà
70	Cultura e formazione per persone invalide
70	Formazione per volontari e coordinatori di volontari
71	Conferenza cantonale dei genitori
71	Curare a casa. Come affrontare il prendersi cura di un proprio caro affetto da una grave malattia cronica e/o evolutiva

Indice per titolo

A

- 54 A spasso fotografando...
- 42 A teatro con Oscar Wilde
- 62 ABC della cucina
- 62 ABC della cucina vegetariana
- 32 Accompagnamento alla gravidanza e preparazione al parto naturale
- 22 Accompagnare i propri bambini alla scoperta della loro sicurezza. Metodo scuola Tatout
- 53 Acconciature pratiche d'effetto
- 47 Acquerello
- 43 Adobe Photoshop Elements
- 50 Aiuola fiorita
- 23 Aiutiamo i nostri figli a crescere felici
- 43 Album fotografico con il PC
- 54 Alfabeto fotografico
- 33 Alimentazione sana
- 39 Alla scoperta del golf Pitch & Putt per coppie o genitori e figli
- 38 Alla scoperta del golf Pitch & Putt
- 33 Allergie e intolleranze alimentari
- 33 Altra menopausa
- 38 Amici dell'astronomia
- 27 Amministrazione del condominio
- 27 Analisi tecnica
- 55 Anello in argento con la tecnica della cera persa
- 17 Angelicus Pictor
- 62 Aperitivi
- 47 Argilla: scultura con modella
- 33 Aromaterapia: guida agli oli essenziali
- 17 Arte del XX secolo
- 62 Asparagi e carciofi
- 38 Astronomia elementare
- 23 Autostima
- 23 Autostima: un viaggio alla scoperta del proprio valore
- 53 Ayurveda: trattamenti di bellezza
- 19 Avvicinamento al cavallo
- 53 Ayurveda per rimanere in forma
- 53 Ayurveda: la dieta con le spezie del benessere

B

- 25 Balli caraibici
- 25 Balli da sala
- 25 Balli di gruppo
- 25 Ballo caraibico e latino americano
- 12 Be ready for PET
- 29 Bibbia e spiritualità
- 25 Biodanza
- 62 Bollito misto
- 50 Bonsai
- 57 Borsa riciclata
- 33 Brain Gym: la ginnastica del cervello
- 62 Branzino in crosta
- 47 Bronzo: sculture
- 62 Brunch
- 62 Bruschette e piadine

C

- 47 Calligrafia
- 31 Candidati alla cittadinanza svizzera
- 62 Capretto, delizia pasquale

- 47 Caricatura: week-end intensivo
- 19 Carisma... Come svilupparlo attraverso la leadership, la creatività personale e il giusto atteggiamento mentale
- 62 Carne à la minute
- 63 Carne: cottura a bassa temperatura
- 57 Cartone rivestito (mamma-bambino)
- 57 Casetta da giardino per uccellini
- 47 Ceramica
- 63 Cereali
- 61 Champagne
- 63 Chat & Cook
- 58 Chiacchierino
- 33 Ci Cung (Gi o Qi Gong)
- 18 Cinema e psicologia
- 18 Cinema: storia e analisi filmica
- 10 Cinese
- 10 Cinese per turisti e uomini d'affari
- 63 Cioccolatini
- 31 Circolo di lettura
- 55 Collane e bracciali
- 33 Colori e respiro
- 23 Come affrontare l'ansia? Nozioni sul da farsi
- 19 Come creare presentazioni PowerPoint efficaci, memorabili... e vincenti
- 27 Come leggere i sistemi economici moderni e la crisi finanziaria
- 54 Compatta digitale
- 52 Composizioni floreali
- 61 Conoscenza dei vini
- 61 Conoscenza delle acque
- 23 Conoscere meglio se stessi e gli altri
- 41 Conoscere Roma antica
- 19 Conoscere, costruire e valorizzare la propria immagine
- 10 Conversazione in francese
- 11 Conversazione in inglese
- 13 Conversazione in italiano
- 14 Conversazione in portoghese (brasiliiano)
- 15 Conversazione in tedesco
- 20 Convincere "faccia a faccia", idee, proposte... vendita!
- 31 Corso di alfabetizzazione
- 27 Cosa farò da grande?
- 56 Costruzione nautica modellismo
- 58 Costumi di carnevale
- 25 Country line dance
- 44 Crea e condividi il tuo lavoro online con Google Documenti
- 33 Crescere i propri figli sani e sereni: una sfida da vincere
- 63 Crostacei e molluschi
- 63 Crudo e mangiato
- 63 Cucina a 5 sensi
- 63 Cucina a km 0
- 64 Cucina africana tra cibo e cultura
- 64 Cucina al cartoccio
- 64 Cucina dei grandi chef
- 64 Cucina giapponese
- 64 Cucina greca
- 64 Cucina messicana
- 64 Cucina rurale
- 64 Cucina sana e creativa
- 65 Cucina valtellinese
- 65 Cucina vegetariana

- 65 Cucina vietnamita
- 65 Cucinare con 4 ingredienti
- 65 Cucinare con piante e verdure selvatiche
- 65 Cucino con papà!
- 53 Cura delle mani
- 53 Cura e trucco del viso

D

- 31 Dal romanzo al film
- 26 Danza Hula-Hawaiana
- 26 Danza la tua luce
- 26 Danza nel tuo respiro
- 26 Danza orientale egiziana
- 52 Decorazioni pasquali
- 52 Decorazioni pasquali: primaverili e country
- 57 Découpage: sedia
- 33 Dien' Cham': riflessologia del viso
- 39 Difesa personale over 60
- 39 Difesa personale per le donne
- 17 Dimore e giardini, sacri e profani
- 48 Disegno a matita e carboncino
- 48 Disegno a matita: metodo Betty Edwards
- 48 Disegno e acquerello
- 48 Disegno e pittura
- 20 Diventa "artefice" della tua vita con la PNL
- 65 Dolci al cucchiaino

E

- 34 E tu, sai cosa mangi?
- 65 Emozioni primaverili
- 34 Erboristeria attuale e pratica
- 12 Esami di inglese in vista: 'una revisione della grammatica inglese, livello avanzato'
- 28 Escursione nella riserva forestale della Selvasecca
- 23 Esistono "nuove dipendenze"? Come affrontarle?
- 43 Excel per Windows

F

- 44 Facebook e i Socialnetwork
- 56 Falegnameria
- 58 Feltro
- 34 Feng Shui
- 48 Figura con modello/a
- 29 Filosofia del comico: "Noio volevam savoir l'indiriss"
- 29 Filosofia del linguaggio: il parlare
- 29 Filosofia della religione: fede cristiana e amore di Dio in S. Kierkegaard
- 29 Filosofia dell'uomo: trasmissione culturale e civiltà
- 29 Filosofia e cura di sé
- 30 Filosofia nell'Europa Centro-Orientale
- 30 Filosofia politica: Islam, politica e democrazia
- 65 Finger food
- 65 Finger food e cocktail
- 66 Finger food primaverili e cocktail
- 34 Fiori di Bach e acque profumate: dall'infanzia all'adolescenza
- 34 Fiori di Bach
- 66 Fiori in cucina
- 23 Forgia il tuo destino!
- 66 Formaggi: abbinamento ai vini
- 54 Fotografia
- 43 Fotografia digitale professionale

- 55 Fotografia sviluppo e stampa
- 43 Fotoritocco con Photoshop
- 66 Fragole
- 10 Francese
- 66 Frittelle e biscotti
- 66 Fritto e mangiato
- 17 Friuli Venezia Giulia: archeologia e simbolica paleocristiana
- 66 Frullati & smoothie
- 48 Fumetti e manga

G

- 39 G.A.G.: gambe, addominali, glutei
- 28 Galleria di base del Gottardo: visita guidata tecnica ferroviaria
- 66 Gamberoni
- 52 Gatto femaporta
- 10 Giapponese
- 50 Giardino aromatico
- 34 Ginnastica dolce per la schiena
- 34 Ginnastica e salute
- 35 Ginnastica per la muscolatura del pavimento pelvico (bacino)
- 56 Gioielli in argento
- 56 Gioielli in bronzo e/o rame
- 32 Girotondi e musica per genitori e bimbi
- 23 Grafologia
- 10 Greco antico
- 66 Griglia che passione!
- 16 Guten Tag! Corso di tedesco per gli operatori nei settori dell'ospitalità

H

- 12 Holiday English

I

- 41 I Longobardi in Ticino
- 30 I pilastri del pensiero umano
- 31 I Promessi Sposi: dalla pagina al film
- 18 I sacri monti
- 48 Icone
- 18 Il cammino di Francesco: 80 chilometri a piedi tra Umbria e Lazio
- 19 Il cinema di Pier Paolo Pasolini
- 24 Il coraggio di essere se stessi
- 20 Il corpo che comunica: differenze tra i sessi
- 45 Il mio sito Web
- 20 Il mondo dei Tablets: non solo iPad
- 30 Il nuovo posto dell'uomo nella natura: la vita umana nello specchio dell'antropologia
- 32 Il primo Wagner
- 31 Il romanzo inglese del XIX secolo
- 30 Il seicento, secolo della genialità
- 24 Imparare a imparare
- 20 Impariamo a leggere più velocemente...
- 20 Impossibile mentire la comunicazione non verbale e il linguaggio del corpo
- 49 Incisione
- 44 Informatica over 60: partenza!
- 44 Informatica: corso pratico di base
- 11 Inglese
- 12 Inglese per aviatori
- 50 Innesto alberi da frutta
- 66 Insalate e piatti estivi

- 66 IntegraTI: muffin, cakes e torte salate
- 66 IntegraTI: brunch all'americana
- 45 Internet: un sito in due clic
- 27 Investimenti: quando e cosa investire
- 35 Iperattività e "Iperattività"
- 21 iPhone, iTunes e dintorni
- 13 Italiano
- K**
- 18 Klee e Kandinsky
- L**
- 12 L'inglese in ambito professionale
- 30 La Bibbia, di che cosa parla?
- 27 La città contemporanea e la Città-Ticino: genesi, sviluppo e visioni
- 26 La danza della vita 2: il maschile e femminile in ognuno di noi
- 27 La giustizia penale: fra storia, simboli e attualità
- 19 La leggenda di Re Artù nel cinema
- 18 La pittura contemporanea in Ticino
- 41 La politica in Grecia e a Roma: teoria e prassi
- 31 La scuola siciliana: dalla corte di Federico II a Camilleri
- 41 La seconda guerra mondiale
- 31 Laboratorio di scrittura creativa
- 26 Lady Style
- 14 L'arte della calligrafia persiana
- 21 L'arte della negoziazione
- 24 L'arte della relazione: coltivare i rapporti umani
- 51 Lastricato in piode
- 13 Latino
- 56 Lavori di cestaio
- 45 Le basi del Web e il linguaggio HTML
- 18 Le capitali dell'Arte: città e design scandinavo
- 21 Leggere per gli altri
- 41 Letteratura e storia dell'Antico Egitto
- 32 Letteratura greca: le Troiane
- 32 Letteratura italiana: l'Inferno di Dante
- 35 Linfodrenaggio
- 10 Lingua e cultura georgiana
- 12 Lingua e cultura inglese a Cardiff
- 13 Lingua e cultura inglese a Portsmouth
- M**
- 59 Macramè: arte antica, hobby moderno!
- 67 Maghreb e cous cous
- 59 Maglia creativa
- 35 Mangiare equilibrato per essere in forma
- 44 Manutenzione del computer
- 67 Menu degli innamorati
- 67 Menu di Pasqua
- 43 Microsoft Excel 2007
- 45 Microsoft Word 2007
- 35 Miscele di essenze floreali australiane (Bush Flowers)
- 49 Mosaico
- 49 Mosaico con vetro
- 49 Mosaico: settimana full immersion
- 21 Motivazione e pensiero positivo
- 67 Muffin e soufflé
- 51 Muri in sasso
- 28 Mutui ipotecari: cosa di deve sapere sulla concessione e sui tassi d'interesse
- N**
- 21 Nel mondo delle storie
- 39 Nordic-Walking
- O**
- 57 Oggetti in vetro
- 51 Oli essenziali e EM microrganismi effettivi per l'igiene della casa
- 53 Oli essenziali: aromaterapia di bellezza
- 35 Oli essenziali
- 45 OpenOffice – word processing, foglio elettronico, presentazioni (moduli Writer, Calc, Impress, Draw, Math)
- 28 Orientarsi con una cartina topografica
- 51 Orto famigliare: come crearlo e gestirlo
- P**
- 67 Pane
- 52 Papaveri
- 21 Parlare in pubblico
- 67 Pasta fatta in casa
- 67 Pasta ripiena fatta in casa
- 67 Paste dolci
- 67 Pasticcini mignon
- 59 Patchwork
- 49 Peinture française
- 15 Perfezionare lo spagnolo mediante la visione di film
- 57 Perle in vetro di Murano
- 24 Personal coaching: scopri la qualità nella tua vita
- 68 Pesce
- 68 Pesce di lago
- 68 Pesce e crostacei
- 35 Piante alimentari spontanee: riconoscerle, raccoglierle ed usarle in cucina
- 35 Piante ed erbe medicinali: un viaggio alla scoperta delle loro proprietà
- 35 Piante ed erbe spontanee per la preparazione di pot-pourri naturali
- 35 Piante medicinali calmanti
- 36 Piante medicinali per la cura degli occhi
- 39 Pilates
- 49 Pittura
- 49 Pittura a olio
- 50 Pittura su porcellana
- 68 Polpette e polpettoni
- 14 Portoghese
- 51 Potatura
- 51 Potatura alberi fruttiferi e piccoli frutti
- 51 Potatura delle rose
- 52 Prato verde: manutenzione e cura
- 36 Primi soccorsi pediatrici
- 32 Prometeo: un mito letterario
- 24 Psichiatria di base
- 24 Puoi se vuoi: come abbattere gli ostacoli con la forza di volontà
- Q**
- 58 Quadro 3D
- 58 Quadro con nuova tecnica découpage
- 38 Quanto è sostenibile il nostro stile di vita? Il consumo responsabile e etico
- R**
- 17 Resurrexit: Il mistero pasquale tra arte, storia e teologia
- 56 Restauro di mobili
- 36 Riflessologia plantare
- 24 Rio Abierto
- 13 Ripasso della grammatica italiana
- 68 Risotti
- 50 Ritratto con modella
- 50 Ritratto introspettivo: week-end intensivo
- 24 Ritrova la tua bussola
- 14 Rumeno per uomini d'affari e turisti
- 14 Russo
- 14 Russo per gli operatori dei settori dell'ospitalità
- 14 Russo per turisti e uomini d'affari
- S**
- 52 Saldatura 1
- 58 Sartoria
- 40 Scacchi
- 40 Scherma
- 50 Scolpire le emozioni
- 25 Scopri i tuoi talenti e realizzali con la Palestra della Mente (Neurofitness program)
- 55 Scrapbooking
- 21 Scrivere con dieci dita sulla tastiera del computer
- 57 Scultura e intaglio del legno
- 41 Simboli
- 68 Slow food
- 22 Social Network: conoscerli per difendersi
- 36 Sonno e problemi del sonno nel bambino
- 25 SOS Tata (accompagnare la prima infanzia)
- 15 Spagnolo
- 22 Stimoliamo la nostra memoria per un migliore apprendimento
- 41 Storia del pensiero politico
- 42 Storia dell'arte paleocristiana e medioevale
- 22 Sviluppare le capacità d'ascolto, raggiungere l'ascolto strategico
- T**
- 59 Tappeto con stracci
- 68 Tartare e carpaccio
- 68 Tartare: abbinamento ai vini ticinesi
- 28 Tassazione persone fisiche
- 42 Teatro
- 42 Tecniche di recitazione
- 15 Tedesco
- 16 Tedesco in ambito professionale
- 58 Tessitura e pittura in combinazione: Tex-Art
- 16 Tibetano
- 57 Tiffany
- 26 Tip Tap
- 68 Tiramisù
- 40 Tiro con la pistola ad aria compressa
- 40 Tiro con l'arco
- 59 Tombolo
- 68 Torte salate
- 30 Tra '600 e '700: dal razionalismo all'illuminismo
- 53 Trucchi del trucco
- 55 Trucco del viso e fotografia: abbinamento creativo
- 54 Trucco di carnevale
- 22 Tu e lo, Uomini: corso papà-figlio
- U**
- 32 Un poeta italiano del trecento: Dante Alighieri e il Purgatorio
- 11 Un ripasso della grammatica inglese, livello medio
- 44 Uso del PC: un passo in più
- 52 Uso e manutenzione di piccoli apparecchi da giardinaggio
- V**
- 57 Vetrate artistiche
- 28 Viaggio nel mondo delle formiche: per genitori e bimbi
- 36 Viaggio virtuale nel mondo alimentare
- 58 Vimini
- 25 Vivere felici? La felicità è solo un comportamento
- W**
- 40 Walking nella natura
- 45 Web Marketing
- 45 Windows
- Y**
- 36 Yoga
- 28 Yoga e erbe medicinali alle Isole di Brissago
- 68 Yogurt
- Z**
- 38 Zilgri: metodo di autoterapia del dolore
- 26 Zumba fitness

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 2012



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 milleduecento corsi in 40 diverse località con oltre 14'000 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 responsabile area lingue</i>		091 814 34 50 vincenzo.born@ti.ch
	Ivan Campana, <i>ispettore responsabili area cultura generale, informatica e contabilità</i>		091 814 34 48 ivan.campana@ti.ch
	Katiusca Cremetti, <i>ispettrice 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 54
		fax	091 814 34 49
		e-mail	decs-cpa@ti.ch
		internet	www.ti.ch/cpa
Consulenti	Andrea Biniszkievicz, <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, da 8 a 20 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>	Se un iscritto rinuncia a frequentare un corso a convocazione avvenuta, la Direzione può richiedere un'indennità per spese amministrative di fr. 40.–. A corso iniziato, di regola non avvengono rimborsi delle tasse di iscrizione e degli importi per il materiale e gli alimenti; ne è richiesto il pagamento integrale qualora non fosse ancora avvenuto.		
<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
BrioneVerzasca	Simona Grossi	078 843 39 67 – simigrossi@hotmail.com
Camignolo	Marco Lafranchi	091 946 25 85 – marco.lafranchi@bluewin.ch 079 935 68 97
Caslano	Nadia Rodriguez	091 606 66 57 – nadia.rodriguez@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	079 854 40 35 – 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 – carme63@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

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, persiano, tibetano, georgiano.

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 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 13 febbraio 2012 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. Utili informazioni riguardanti il personale livello di competenza raggiunto possono essere ottenute svolgendo il test di autovalutazione in www.testpodium.com (istruzioni date unicamente in tedesco e inglese). Per gli altri tipi di corso di lingue, 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 è indicato direttamente nell'elenco dei corsi.
Iscrizione e convocazione	Ai corsi 'Small' e agli altri di lingue, 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, 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 <i>telefono:</i> 058 666 61 33 – <i>fax:</i> 058 666 61 39 <i>e-mail:</i> info@cambridge-ticino.ch – <i>internet:</i> www.cambridge-ticino.ch
<i>Tedesco</i>	Centro esami Goethe, presso SUPSI (Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana) Palazzo E, 6928 Manno <i>telefono:</i> 058 666 61 34 – <i>fax:</i> 058 666 61 39 <i>e-mail:</i> info@goethe-ticino.ch – <i>internet:</i> 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 <i>telefono:</i> 091 814 65 72 – <i>fax:</i> 091 814 65 69 <i>e-mail:</i> info-delf@icec.ti-edu.ch – <i>internet:</i> 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 <i>telefono:</i> 091 972 25 78 – <i>e-mail:</i> esami.cils@gmail.com – <i>internet:</i> www.unistrasi.it Esami PLIDA, Dante Alighieri Università della Svizzera italiana Via Buffi 13, 6900 Lugano <i>telefono:</i> 058 666 47 04 – <i>internet:</i> www.unisi.ch/esami_plida.htm
<i>Spagnolo</i>	Centro esami DELE, presso Scuola Club Migros Via Pretorio 15, 6900 Lugano <i>telefono:</i> 091 821 71 50 – <i>fax:</i> 091 821 71 55 <i>e-mail:</i> scuolaclub.lugano@migrostickino.ch – <i>internet:</i> www.suola-club.ch

Elenco dei corsi di lingue

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.

*Principianti
Livelli superiori*

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	4°sem.	J. Shih Manini	8-12	12 lu	18.00-19.50	27.02	fr. 280.–
	17202	7°sem.	J. Shih Manini	8-12	12 lu	20.00-21.50	27.02	fr. 280.–
Lugano 3	59241	1°sem.	Y. Chen	8-12	12 me	18.00-19.50	29.02	fr. 280.–
	59242	2°sem.	J. Shih Manini	8-12	12 me	20.00-21.50	29.02	fr. 280.–
	59243	4°sem.	C. Marini	8-12	12 me	18.00-19.50	29.02	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	59244		J. Shih Manini	8-12	10 gio	20.00-21.50	1.03	fr. 230.–
FRANCESE								
Corsi small <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Lugano 3	59211	1°sem.	da definire	8-12	12 me	18.00-19.50	15.02	fr. 280.–
	59212	2°sem.	O. Dumitru	8-12	12 me	20.00-21.50	15.02	fr. 280.–
	59213	3°sem.	O. Dumitru	8-12	12 ma	20.00-21.50	14.02	fr. 280.–
	59214	6°sem.	F. Spaggiari	8-12	12 me	20.00-21.50	15.02	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. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 69.								
Lugano 3	59215		K. Zanetti	8-12	10 me	18.00-19.50	15.02	fr. 230.–
GEORGIANO								
Lingua e cultura georgiana <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Il corso introduttivo di lingua e cultura georgiana è rivolto a coloro che per motivi di lavoro, turismo o per interesse personale intendono avvicinarsi alla lingua georgiana e prepararsi al soggiorno nel Caucaso georgiano. Il corso intende offrire un duplice percorso: da un lato l'apprendimento dei primi rudimenti linguistici quali l'alfabeto, il lessico di base, nonché alcuni elementi fondamentali della grammatica, così da far acquisire ai partecipanti le capacità necessarie per leggere, comprendere e scrivere semplici frasi e formulare elementari conversazioni di uso quotidiano. Parallelamente al percorso linguistico saranno offerti approfondimenti sulla cultura (storia, arte, letteratura, folklore) della Georgia – l'Antica Colchide, la terra del Vello d'Oro.								
Lugano 3	59287		M. Topadze Gäumann	8-12	12 me	18.00-19.50	15.02	fr. 280.–
GIAPPONESE								
Corsi small <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Lugano 3	59281	1°sem.	S. Saito Matalini	8-12	12 me	18.00-19.50	15.02	fr. 280.–
Mendrisio	41231	3°sem.	S. Saito Matalini	8-12	12 ma	20.00-21.50	14.02	fr. 280.–
	41232	5°sem.	Y. Boscato Orihara	8-12	12 ma	20.00-21.50	14.02	fr. 280.–
GRECO ANTICO								
Corsi small <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Lugano 3	59289	1°sem.	E. Quirici	8-12	12 ma	20.00-21.50	14.02	fr. 280.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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 gio	18.00-19.50	16.02	fr: 280.–
	16212	2°sem.	J. Palmoso	8-12	12 me	20.00-21.50	15.02	fr: 280.–
	16213	7°sem.	N. Angeloni-Watchke	8-12	12 lu	18.00-19.50	13.02	fr: 280.–
Biasca	58231	1°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 lu	18.00-19.50	13.02	fr: 280.–
	58232	2°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 me	18.00-19.50	15.02	fr: 280.–
	58233	4°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 me	20.00-21.50	15.02	fr: 280.–
	58234	9°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 lu	20.00-21.50	13.02	fr: 280.–
Locarno	33221	1°sem.	da definire	8-12	12 lu	18.00-19.50	13.02	fr: 280.–
	33222	2°sem.	D. Piffero	8-12	12 ma	18.00-19.50	14.02	fr: 280.–
	33223	6°sem.	U. Schmassmann	8-12	12 me	18.00-19.50	15.02	fr: 280.–
Lugano 1	37231	1°sem.	da definire	8-12	12 me	20.00-21.50	15.02	fr: 280.–
	37232	1°sem.	da definire	8-12	12 gio	18.00-19.50	16.02	fr: 280.–
	37233	2°sem.	C. Sattar	8-12	12 me	18.00-19.50	15.02	fr: 280.–
	37234	3°sem.	A. Cuffaro	8-12	12 gio	20.00-21.50	16.02	fr: 280.–
	37235	5°sem.	L. Campana	8-12	12 ma	18.00-19.50	14.02	fr: 280.–
	37236	6°sem.	A. Cuffaro	8-12	12 ma	18.00-19.50	14.02	fr: 280.–
Mendrisio	41211	1°sem.	da definire	8-12	12 gio	18.00-19.50	16.02	fr: 280.–
	41212	3°sem.	A. Cuffaro	8-12	12 me	18.00-19.50	15.02	fr: 280.–
	41213	7°sem.	A. Cuffaro	8-12	12 me	20.00-21.50	15.02	fr: 280.–
Conversazione in inglese <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
This is a class for students who wish to practice speaking English. There will be no homework. We will read, for about 15 minutes in each lesson, from the book "On the border" by Alberto Anzani. Students should have equivalent to Cambridge First Certificate (level B2 of the Common European Framework of Reference for Languages). If you have questions about your ability, telephone Janet Lane, 091 743 66 45								
Locarno	33224		J. Lane	8-12	12 lu	18.00-19.50	13.02	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	14.02	fr: 280.–
	37238		C. Rogers	8-12	12 ma	20.00-21.50	14.02	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	16214		L. Burckhardt	8-12	12 lu	18.00-19.50	13.02	fr: 280.–
Lugano 1	37239		E. Davies	8-12	12 ma	18.00-19.50	14.02	fr: 280.–
	37240		A. Cuffaro	8-12	12 ma	20.00-21.50	14.02	fr: 280.–
	37241		E. Davies	8-12	12 me	18.00-19.50	15.02	fr: 280.–
Mendrisio	41214		M. Ries	8-12	12 ma	18.00-19.50	14.02	fr: 280.–
Un ripasso della grammatica inglese, livello medio <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Sono necessarie discrete conoscenze della lingua, dal quarto anno dei Corsi per adulti. 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	37242		D. Ben Cheikh	8-12	4 ma	18.00-19.50	15.05	fr: 95.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Esami di inglese in vista: 'Una revisione della grammatica inglese, livello avanzato'		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
		Il corso è tenuto in inglese. Sono necessarie buone competenze della lingua, dalla fine del settimo anno dei Corsi per adulti (livello B1/B2). Un corso di 'grammar in use', per consolidare e approfondire le strutture grammaticali di uso più frequente, in vista di esami come il First o l'Advanced. È naturalmente benvenuto anche chi non si presenta a esami.						
Lugano 1	37243		D. Ben Cheikh	8-12	10 me	18.00-19.50	14.03	fr: 230.–
	37244		D. Ben Cheikh	8-12	10 sa	09.30-11.20	3.03	fr: 230.–
Mendrisio	41215		B. Verones	8-12	10 gio	20.00-21.50	8.03	fr: 230.–
Be ready for PET		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
		Lo scopo del corso è preparare gli studenti in modo sistematico e pratico ad affrontare con successo l'esame "Cambridge PET". Sono necessarie discrete competenze della lingua inglese (4-5 anno dei Corsi per adulti).						
Gravesano	30221		P. Magni	8-12	10 me	18.00-19.50	15.02	fr: 230.–
L'inglese in ambito professionale (Parte B)		<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	37245		G. Federico	8-12	12 ma	20.00-21.50	14.02	fr: 280.–
Mendrisio	41216		G. Federico	8-12	12 gio	20.00-21.50	16.02	fr: 280.–
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 (dalla fine del secondo anno dei Corsi per adulti).						
Bellinzona	16215		N. Jaks	8-12	4 me	18.00-19.50	18.04	fr: 95.–
Camignolo	21221		da definire	8-12	4 ma	18.00-19.50	17.04	fr: 95.–
Faido	26221		N. Jaks	8-12	4 ma	18.00-19.50	17.04	fr: 95.–
Locarno	33225		N. Angeloni-Watchke	8-12	4 me	18.00-19.50	18.04	fr: 95.–
Mendrisio	47217		B. Verones	8-12	4 lu	20.00-21.50	16.04	fr: 95.–
Inglese per aviatori		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
		Il corso è tenuto in inglese. È adatto a piloti di aeroplano, elicottero e a chi si interessa di aviazione. Sono necessarie buone nozioni di inglese, simili a quelle della fine del sesto anno dei Corsi per adulti (livello B1). Il corso aiuta a raggiungere o mantenere l'ICAO livello 4. Intende inoltre consolidare e migliorare l'espressione parlata e la comprensione. Ampliare il vocabolario e consolidare la grammatica con l'utilizzo del libro "Aviation English" secondo le direttive ICAO.						
Gravesano	30222		G. Cavalli-Eastment	10-15	16 me	18.30-21.20	8.02	fr: 380.–
Lingua e cultura inglese a Cardiff		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
		Cardiff, la capitale più giovane d'Europa, con una popolazione di ca. 320'000 abitanti è una città multiculturale, ricca di luoghi di interesse sia nell'entroterra sia sul mare. I partecipanti al corso avranno modo di scoprire il suo straordinario castello nel centro città, il Millennium Stadium, tempio del rugby- sport nazionale del Galles. Il "Museum of Welsh Life di Saint-Fagans" che è uno dei più grandi musei all'aperto d'Europa, la rivalutata area portuale con zone di rara bellezza architettonica, per citare solo alcuni dei luoghi che meritano una visita. Dal castello è possibile immergersi in uno dei molti parchi per una rilassante passeggiata tra il verde e le rive del fiume Taff. Il gruppo, accompagnato dalla signora Sassella, è alloggiato presso famiglie locali e segue un corso della 'Celtic Language School' www.celticschool.org.uk . Le mattine sono dedicate ad un corso di inglese che si svolgerà in due gruppi. Durante due pomeriggi e due sere sono proposte attività culturali o di svago. Il primo giorno, domenica e l'ultimo sabato, saranno dedicati ad escursioni nella regione.						
		<ul style="list-style-type: none"> • sabato 2 giugno 2012: volo dall'aeroporto di Lugano-Agno-Zurigo-London, trasferta in bus a Cardiff e sistemazione al domicilio delle famiglie ospitanti; • domenica 3 giugno: escursione; • da lunedì 4 a venerdì 8 giugno: ogni mattina lezione di inglese secondo il livello di competenza linguistica (da pre-intermediate); • sabato 9 giugno: escursione; • domenica 10 giugno: rientro in Ticino. 						
		Da 15 a 22 partecipanti. Costo: fr: 1'680.– (fr: 380.– dovuti al momento dell'iscrizione, fr: 1'300.– sei settimane prima della partenza). Nel prezzo sono compresi: tassa d'iscrizione, viaggio, scuola, bus pass, escursioni e visite come da programma, otto pernottamenti presso famiglie locali in camera singola e mezza pensione.						

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Informazioni e iscrizioni, entro il 31 gennaio 2012, a Géri Sassella, Via alle Scuole 11, 6814 Cademino; tel. 091 967 29 84, e-mail sassella@bluewin.ch								
	80203		G. Sassella	15-22	v. sopra	v. sopra	2.06	fr. 380.-

Lingua e cultura inglese a Portsmouth

NUOVO

Portsmouth, famosa per i suoi 800 anni di storia marittima, è uno dei centri urbani di maggior interesse nella splendida costa del sud d'Inghilterra. L'antico cantiere navale di Portsmouth è una della maggiori attrazioni turistiche dell'isola, con oltre un milione di visitatori ogni anno. Vi si possono ammirare la nave ammiraglia di Nelson, la nave di HMS Victory, la prima nave da guerra realizzata in ferro, HMS Warrior, la Mary Rose di Re Enrico VIII e il Museo Navale Reale. Portsmouth è anche una florida stazione balneare, con numerose attrezzature per il tempo libero, attrattive culturali e impianti sportivi. Il gruppo accompagnato dalle docenti Maureen Foletti e Mary Ries alloggia presso famiglie e segue un corso alla 'Portsmouth Language College', scuola situata nelle vicinanze delle famiglie ospitanti e del mare (www.portsmouthlanguagecollege.co.uk). Il corso si svolge la mattina e gli studenti sono suddivisi in gruppi secondo il livello di competenza linguistica.

- sabato 2 giugno 2012: trasferta in bus a Malpensa, volo dall'aeroporto di Malpensa a Londra, trasferta in bus a Portsmouth e sistemazione al domicilio delle famiglie ospitanti;
- domenica 3 giugno: escursione a Winchester;
- da lunedì 4 a venerdì 8 giugno: ogni mattina lezione di inglese secondo il livello di competenza linguistica (da pre-intermediate);
- sabato 9 giugno: escursione all'Isola di Wight;
- domenica 10 giugno: rientro in Ticino.

Da 15 a 22 partecipanti. Costo: fr. 1'680.- (fr. 380.- dovuti al momento dell'iscrizione, fr. 1'300.- sei settimane prima della partenza). Nel prezzo sono compresi: viaggio, l'alloggio a mezza pensione presso le famiglie ospitanti, corso di inglese, le escursioni secondo programma.

Informazioni e iscrizioni, entro il 31 gennaio 2012 a Mary Ries, tel. 091 646 36 33, e-mail: riesblaik@gmail.com

	80204		M. Ries e M. Foletti	15-20	v. sopra	v. sopra	2.06	fr. 380.-
--	-------	--	----------------------	-------	----------	----------	------	-----------

Corso di cucina in inglese?

Se sei interessato a destreggiarti ai fornelli esercitando la lingua inglese, allora vai a pagina 63 e scopri i corsi Chat&Cook.

ITALIANO

Corsi small

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

Bedigliora	15211	1°sem.	D. Bucksch	8-12	12 lu	18.00-19.50	13.02	fr. 280.-
Bellinzona 1	17211	1°sem.	L. Cairolì	8-12	12 lu	20.00-21.50	13.02	fr. 280.-
Biasca	58251	1°sem.	da definire	8-12	12 ma	20.00-21.50	14.02	fr. 280.-
	58252	2°sem.	F. Fiori	8-12	12 ma	18.00-19.50	14.02	fr. 280.-
Lugano 3	59201	1°sem.	K. Zanetti	8-12	12 gio	18.00-19.50	16.02	fr. 280.-

Conversazione in italiano

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

Sono necessarie buone conoscenze della lingua, equivalenti ad un livello B2. In accordo con i partecipanti si trattano temi diversi, riferendosi a materiali attuali e autentici, per esercitare le competenze linguistiche.

Lugano 3	59203		K. Zanetti	8-12	12 ma	18.00-19.50	14.02	fr. 280.-
----------	-------	--	------------	------	-------	-------------	-------	-----------

Ripasso della grammatica italiana

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

Per le persone che hanno una buona conoscenza della lingua parlata ma che non hanno sicurezza con le strutture grammaticali. Un corso per consolidare e approfondire la grammatica con esercizi mirati.


Bellinzona 1	17212		L. Cairolì Preparazione al CILS, primavera 2012.	8-12	12 me	20.00-21.50	15.02	fr. 280.-
Lugano 3	59202		M. Guaita	8-12	12 me	20.00-21.50	15.02	fr. 280.-

LATINO



Corsi small

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

Gravesano	30241	1°sem.	G. Milani	8-16	12 ma	18.00-19.50	14.02	fr. 280.-
	30242	3°sem.	G. Milani	8-16	12 me	18.00-19.50	15.02	fr. 280.-


LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
PERSIANO								
<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
L'arte della calligrafia persiana			La scrittura iraniana moderna utilizza una versione modificata di quella araba, che si afferma in Iran circa un secolo e mezzo dopo la conversione all'Islam, con l'aggiunta di quattro lettere non presenti nella lingua araba e con la modifica di altre due. A fine corso i partecipanti conosceranno l'alfabeto persiano e sapranno scrivere il proprio nome in persiano, usando pennini e materiali originali. In autunno sarà proposto un corso di lingua e cultura persiana, allo scopo di permettere una conoscenza di base del neopersiano contemporaneo (il farsi). Non sono richieste conoscenze preliminari della lingua. Il costo del materiale, circa fr. 30.–, è a carico del partecipante.					
Lugano 3	59992		S. Hosseini	8-12	10 me	19.00-20.50	29.02	fr. 230.–
PORTOGHESE (BRASILIANO)								
<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Corsi small								
Lugano 3	59261	1°sem.	A. Guidotti-Pereira Galvao	8-12	12 lu	18.00-19.50	13.02	fr. 280.–
	59262	2°sem.	A. Guidotti-Pereira Galvao	8-12	12 ma	18.00-19.50	14.02	fr. 280.–
	59263	6°sem.	A. Guidotti-Pereira Galvao	8-12	12 lu	20.00-21.50	13.02	fr. 280.–
<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Conversazione in portoghese (brasiliano)	Il corso è tenuto in portoghese (brasiliano). 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. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 69.							
Lugano 3	59264		A. Guidotti-Pereira Galvao	8-12	12 ma	20.00-21.50	14.02	fr. 280.–
RUMENO								
<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Rumeno per uomini d'affari e turisti	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	15.02	fr. 280.–
RUSSO								
<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Corsi small								
Locarno	33251	9°sem.	T. Pissoglio Polozova	8-12	12 ma	20.00-21.50	14.02	fr. 280.–
<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Russo per gli operatori dei settori dell'ospitalità	Il corso è rivolto a tutti coloro che operano nei settori alberghiero, ristorazione e vendita, e desiderano utilizzare un frasario essenziale specifico del loro campo per facilitare la comunicazione con i loro ospiti e clienti provenienti dall'area linguistica russa; imparare in breve tempo a leggere e scrivere in caratteri cirillici; ricevere informazioni pratiche su stile di vita, abitudini, gusti gastronomici, usi e costumi degli ospiti russofoni. Il corso è completato da esercizi pratici, materiale autentico, registrazioni audio, immagini e da un manuale (costo a carico dei partecipanti). Non sono necessarie conoscenze preliminari della lingua russa.							
Lugano 3	59272		R. Giovanardi	8-12	12 ma	20.00-21.50	14.02	fr. 280.–
<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Russo per turisti e uomini d'affari	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 gio	18.00-19.50	1.03	fr. 230.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
SPAGNOLO								
Corsi small		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Bellinzona 1	17221	1°sem.	G. Mottis-Flores	8-12	12 ma	20.00-21.50	14.02	fr: 280.–
Locarno	33231	1°sem.	M. Gonzalez	8-12	12 lu	18.00-19.50	13.02	fr: 280.–
	33232	3°sem.	M. Gonzalez	8-12	12 me	20.00-21.50	15.02	fr: 280.–
Lugano 3	59221	1°sem.	M. Garcia Fuertes	8-12	12 me	20.00-21.50	15.02	fr: 280.–
	59222	2°sem.	A. Koch	8-12	12 gio	18.00-19.50	16.02	fr: 280.–
	59223	3°sem.	A. Koch	8-12	12 lu	20.00-21.50	13.02	fr: 280.–
	59224	6°sem.	T. Moor	8-12	12 me	18.00-19.50	15.02	fr: 280.–
Mendrisio	41221	1°sem.	M. Gomez Baz	8-12	12 ma	18.00-19.50	14.02	fr: 280.–
	41222	3°sem.	M. Gomez Baz	8-12	12 ma	20.00-21.50	14.02	fr: 280.–
Perfezionare lo spagnolo mediante la visione di film		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
		L'obiettivo è di migliorare la comprensione dello spagnolo e praticarlo oralmente tramite la visione e discussione di noti film spagnoli e latinoamericani in lingua originale con sottotitoli. Livello minimo richiesto B1. Sono benvenuti tutti coloro che sono interessati alla lingua spagnola.						
Lugano 3	59225		D. Trillat	8-12	8 gio	20.00-21.50	8.03	fr: 185.–
Cinema in lingua spagnola		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
		L'Associazione Amigos de la Lengua Española, Locarno, organizza un ciclo di film in lingua spagnola con sottotitoli in d/f al cinema Otello di Ascona, alle ore 18.30. Per informazioni dettagliate vi invitiamo a consultare il sito www.amigosweb.ch						
TEDESCO								
Corsi small		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Bellinzona	16201	1°sem.	S. Werner	8-12	12 me	18.00-19.50	15.02	fr: 280.–
	16202	2°sem.	S. Moretti	8-12	12 lu	20.00-21.50	13.02	fr: 280.–
	16203	4°sem.	C. Pessi	8-12	12 gio	18.00-19.50	16.02	fr: 280.–
Biasca	58221	1°sem.	da definire	8-12	12 me	18.00-19.50	15.02	fr: 280.–
	58222	2°sem.	C. Loderer	8-12	12 me	20.00-21.50	15.02	fr: 280.–
	58223	5°sem.	C. Loderer	8-12	12 me	18.00-19.50	15.02	fr: 280.–
Camignolo	21201	1°sem.	da definire	8-12	12 lu	18.00-19.50	13.02	fr: 280.–
Chiasso	24201	1°sem.	E. Kravina	8-12	12 ma	18.00-19.50	14.02	fr: 280.–
	24202	2°sem.	E. Kravina	8-12	12 lu	20.00-21.50	13.02	fr: 280.–
Locarno	33201	1°sem.	da definire	8-12	12 lu	18.00-19.50	13.02	fr: 280.–
	33202	2°sem.	M. Uglioni	8-12	12 me	18.00-19.50	15.02	fr: 280.–
	33203	5°sem.	A. Klemm	8-12	12 me	18.00-19.50	15.02	fr: 280.–
Lugano 1	37211	1°sem.	D. Bettinelli	8-12	12 lu	20.00-21.50	13.02	fr: 280.–
	37212	1°sem.	E. Chincarini	8-12	12 ma	18.00-19.50	14.02	fr: 280.–
	37213	2°sem.	B. Messi	8-12	12 ma	18.00-19.50	14.02	fr: 280.–
	37214	2°sem.	D. Bucksch	8-12	12 gio	18.00-19.50	16.02	fr: 280.–
	37215	3°sem.	E. Roka	8-12	12 ma	20.00-21.50	14.02	fr: 280.–
	37216	3°sem.	C. Eberli	8-12	12 me	18.00-19.50	15.02	fr: 280.–
Mendrisio	41201	1°sem.	E. Kravina	8-12	12 me	18.00-19.50	15.02	fr: 280.–
	41202	3°sem.	E. Chincarini	8-12	12 me	20.00-21.50	15.02	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	29.02	fr: 230.–




LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Conversazione in tedesco 2		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Il corso è tenuto in tedesco. Sono necessarie buone competenze della lingua, dalla fine del settimo anno dei Corsi per adulti (livello B2). In accordo con i partecipanti, si trattano temi diversi, facendo riferimento a materiali autentici e alla lettura di testi.								
Bellinzona	16204		C. Pessi	8-12	10 ma	20.00-21.50	14.02	fr: 230.–
Lugano 1	37218		E. Gamper	8-12	10 lu	20.00-21.50	27.02	fr: 230.–
Tedesco in ambito professionale (Parte A)		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Corso di tedesco commerciale indirizzato ad allievi con discrete conoscenze della lingua tedesca (livello A2). Contenuti: nozioni di base per la gestione amministrativa di un ufficio, gestione dei rapporti con la clientela (rapporti diretti, telefonici e via e-mail), promozione e pubblicità e nozioni generali in materia di economia, banche e assicurazioni. 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		E. Kravina	8-12	12 gio	18.00-19.50	16.02	fr: 280.–
Guten Tag! Corso di tedesco per gli operatori nei settori dell'ospitalità		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
 Il corso è essenzialmente dedicato a coloro che svolgono un'attività professionale a stretto contatto con la clientela di lingua tedesca, in particolare del settore alberghiero, della vendita e della ristorazione. L'obiettivo finale è quello di sapersi destreggiare nelle situazioni quotidiane, ampliando il proprio vocabolario e rendendolo particolarmente appropriato all'accoglienza e al servizio dei clienti. Sono richieste delle conoscenze preliminari della lingua tedesca (livello A1, dal terzo anno dei Corsi per adulti).								
Locarno	33205		A. De Santis	8-12	12 ma	18.00-19.50	14.02	fr: 280.–
TIBETANO								
Tibetano		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
 Il corso introduttivo di lingua e cultura tibetana si rivolge a tutti coloro che hanno un interesse particolare per la regione himalayana e desiderano intraprendere un viaggio in Tibet, come pure coloro che intendono avvicinarsi gradualmente alla lettura dei capolavori filosofici dei grandi maestri tibetani. Nel corso del primo semestre si apprendono i primi rudimenti relativi all'alfabeto, alla costruzione delle sillabe, delle parole e delle frasi. Parallelamente, si imparerà a leggere e scrivere alcune frasi di uso quotidiano e alcuni piccoli testi. Sarà pure offerto un approccio culturale alla storia, all'arte e al folklore della regione del Tibet. Il corso ha luogo quindicinalmente, con il dott. Geshe Lharampa Lobsang Sherab, nei giorni 2.2, 16.2, 1.3, 15.3, 29.3, 19.4, 3.5, 24.5, 14.6.								
Lugano 3	59991		L. Sherab	8-12	9 gio	20.00-21.50	2.02	fr: 210.–

Cultura generale


LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ARTE					
“Angelicus Pictor”	Il Beato Angelico, frate pittore e massimo artista italiano, seppe mirabilmente incarnare una fase irripetibile come il passaggio dal Medioevo al primo Rinascimento. La sua opera più importante è la serie di affreschi del monastero di San Marco a Firenze: indimenticabili immagini di estrema semplicità e delicata umanità. I suoi dipinti continuano a stupire, come frutto di una “mano angelica”, sintesi unica dell’arte fortemente didattica e renovatio umanistica. Le lezioni sono finalizzate ad un tour artistico a Firenze che il docente organizzerà autonomamente il 5 e 6 maggio, per l’analisi di uno dei più straordinari cicli pittorici dell’arte occidentale: attraverso l’iconologia, la teologia e il simbolismo, si proporrà la chiave di lettura delle scene pittoriche di raggiante spiritualità. 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	18 aprile fr: 50.–
“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-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. A Venezia, uno speciale tour si snoderà nelle storiche chiese della città, dove il mistero pasquale è mirabilmente espresso nel genio dei più grandi artisti del “secolo d’oro”. Le lezioni sono propedeutiche al tour iconografico che il docente organizzerà autonomamente a Venezia il 31 marzo e il 1 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	20.00-21.50	29 febbraio fr: 50.–
Arte del XX secolo	In una galleria di arte moderna ti sei mai sentito disorientato? O hai pensato: “Questo lo so fare anch’io”, pur intuendo che non è del tutto vero? Conoscere le idee generatrici dei principali movimenti, scuole e tendenze artistiche del XX secolo aiuta a godere maggiormente delle opere che compongono il nostro attuale immaginario artistico.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	A. Giussani	8	mercoledì	20.00-21.50	8 febbraio fr: 160.–
Dimore e giardini, sacri e profani	NUOVO	Sulle sponde dei tre laghi Lario, Ceresio e Verbanò centinarie dimore signorili custodiscono meravigliosi giardini. Anche altri tipi di giardini si trovano nelle suggestive cornici naturali della regione: sono eremi e sacri monti. Tre gite di un sabato ognuna, precedute da tre lezioni sono immersioni nella natura e nel passato di questi luoghi. Le escursioni, organizzate autonomamente dalla docente, si terranno: – 10 marzo: Villa Porta Bozzolo Casalzuigno e Eremo di Santa Caterina; – 21 aprile: Villa Carlotta, Villa del Balbianello e Sacro Monte di Ossuccio; – 5 maggio: Villa Cicogna Mozzoni e Sacro Monte di Varese.			
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	A. Giussani	3	giovedì	20.00-21.50	8 marzo fr: 75.–
Friuli Venezia Giulia: archeologia e simbolica paleocristiana	NUOVO	Un percorso archeologico alla ricerca dei simboli del cristianesimo primitivo. L’alphabetum mysticum, il pesce, l’ancora, la nave, l’agnello, l’antenna Crucis, esegesi pneumatica dei Padri. Simbolismo animale e vegetale. Itinerario artistico: la Basilica, il foro e il porto di Aquileia ci racconteranno una storia millenaria. Per la sua bellezza ed estensione, l’opus musivo è la più vasta testimonianza di mosaico paleocristiano al mondo; Grado, sull’isola tra mare e laguna, offre la meravigliosa Cattedrale del sec.VI, il battistero e la basilica; Concordia Sagittaria, colonia romana del 42 a.C. conserva grandi tesori tra cui un battistero del sec. XI riccamente decorato. Le lezioni sono finalizzate allo speciale tour che il docente organizzerà autonomamente dal 17 al 19 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	18.00-19.50	29 febbraio fr: 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
I sacri monti	 Nell'arco prealpino, dal XV sec., si avvia una singolare impresa di sacralizzazione del territorio con l'edificazione di una catena di Sacri Monti, rappresentazioni mistiche e baluardo della religiosità tridentina. La teoria di cappelle, statue e affreschi costituiscono il mirabile tentativo di riproduzione dei luoghi di culto cristiani e un modo coinvolgente di raccontare ai fedeli le verità sacre. I Sacri Monti sono un pregevole esempio di architettura del paesaggio poiché mirabilmente inseriti tra le colline e i laghi circostanti. Temi trattati: le grandi vie di pellegrinaggio, la controriforma, teologia e arte, iconografia e simbolismo. Le lezioni sono propedeutiche all'itinerario che il docente organizzerà autonomamente, il 12 e 13 maggio, a borghi artistici e ai Sacri Monti di Piemonte e Lombardia. 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	18 aprile	fr. 50.–
Il cammino di Francesco: 80 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" è un'esperienza unica per scoprire luoghi rimasti immutati nei secoli, insigni opere d'arte e incredibili bellezze naturali. Le tappe toccano i quattro Santuari francescani, idealmente disposti alle quattro estremità di una croce mistica: Greccio, La Foresta, Poggio Bustone e Fontecolombo; città prestigiose e isolati borghi antichi incastonati nel verde delle 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 il docente organizzerà autonomamente dal 29 giugno al 6 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	9 maggio	fr. 50.–
Klee e Kandinsky	 "L'arte oltrepassa i limiti nei quali il tempo vorrebbe comprimerla e indica il contenuto del futuro" (Kandinsky). Il corso, che comprende la visita, organizzata autonomamente dalla docente, al centro Paul Klee di Berna, ruota attorno ai vivaci fermenti culturali e artistici che in area tedesca e russa preludono alle più importanti novità del XX secolo, incarnate in grandi artisti quali Klee e Kandinsky, che furono amici fin dal loro primo incontro a Monaco nel 1900.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> A. Giussani	3 martedì	20.00-21.50	13 marzo	fr. 75.–
La pittura contemporanea in Ticino	 Il corso offrirà una panoramica critica della pittura ticinese dal secondo dopoguerra in avanti, cercando di collocare gli autori trattati in un contesto più ampio ed internazionale, caratteristica vitale dell'arte contemporanea. Sabato mattina, 25 febbraio, è prevista una visita alla mostra di Raggenbass al Museo Cantonale di Lugano. Entrata alla mostra a carico dei partecipanti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> G. Ragno	3 martedì	20.00-21.50	8 febbraio	fr. 115.–
Le capitali dell'Arte: città e design scandinavo	Il corso offrirà una panoramica sulle quattro capitali del nord Europa (Copenaghen, Oslo, Stoccolma e Helsinki) focalizzandosi sugli aspetti artistici ed architettonici nonché sulle recenti manifestazioni nel campo del design, ideale luogo d'incontro tra arte e vita quotidiana.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i> G. Ragno	4 mercoledì	20.00-21.50	7 marzo	fr. 95.–
CINEMA					
Cinema e psicologia	"Vado al cinema per scoprire ciò che ancora non conosco. Vado al cinema per scoprire me stesso". Il cinema è uno specchio, carico di quesiti attorno all'uomo e alla sua psicologia. Il corso è strutturato intorno a delle aree tematiche che vengono sviluppate dapprima con una breve presentazione della pellicola proposta; poi, a proiezione conclusa, attraverso una discussione "a caldo", in cerchio, volta a capire e riconoscere sentimenti, pensieri ed emozioni provate. Che non si fermano ai protagonisti sullo schermo, ma che arrivano a noi, colpendo al cuore. Il corso si svolge: 15 e 29 febbraio, 14 e 28 marzo e 4 aprile. 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/ S. Artaria	5 mercoledì	19.45-23.05	15 febbraio	fr. 150.–
Cinema: storia e analisi filmica 1	Non sono necessarie conoscenze di base. Durante questo primo ciclo di tre serate, dedicheremo la nostra attenzione ad opere cinematografiche di Fritz Lang, Orson Welles, Billy Wilder, David Lynch, Stanley Kubrick, Ingmar Bergman, Luchino Visconti...				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> A. Legueurlier	3 martedì	18.00-19.50	28 febbraio	fr. 75.–





LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cinema: storia e analisi filmica 2	Durante questo secondo ciclo di tre serate, per il quale si consiglia di aver seguito il primo ciclo, si farà l'analisi filmica di lungometraggi di Joseph Losey, Bernardo Bertolucci, Pier Paolo Pasolini, Clint Eastwood, Alfred Hitchcock, Michelangelo Antonioni, Ken Loach...				
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	20 marzo	fr. 75.–
Il cinema di Pier Paolo Pasolini	NUOVO	Pasolini è stato uno degli intellettuali e registi europei più importanti e controversi del '900. La capacità di leggere il presente e prevedere il futuro della società occidentale, la sua omosessualità dichiarata e la schiettezza nei giudizi che gli procurarono continui problemi con la censura, e in fine la sua morte violenta rendono la sua figura di grande attualità. Il corso si propone di far conoscere le sue principali opere cinematografiche, la sua sensibilità e le tematiche affrontate nei film, il suo particolare stile visivo e di regia. Il corso si svolge: 8 e 15 febbraio; 7 e 21 marzo.			
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	J. Tabanelli	4 lezioni	19.30-22.00	8 febbraio	fr. 125.–
La leggenda di Re Artù nel cinema	NUOVO	La leggenda di Re Artù è tra le più affascinanti e misteriose di tutta la cultura occidentale. In questo corso si approfondirà la leggenda arturiana tramite le principali opere cinematografiche dedicate al mito, andando alla scoperta dei simboli in esse contenute, delle interpretazioni, dello stile visivo e delle presunte verità storiche che si celerebbero dietro a questi racconti. Il corso si svolge: 9 e 16 febbraio; 8 e 22 marzo.			
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	J. Tabanelli	4 lezioni	19.30-22.00	9 febbraio	fr. 125.–
COMUNICAZIONE					
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 di 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 24 e domenica 25 marzo. 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. Tallone	2 lezioni	09.30-16.00	24 marzo	fr. 150.–
Carisma... Come svilupparlo attraverso la leadership, la creatività personale e il giusto atteggiamento mentale	NUOVO	Questo corso si prefigge l'obiettivo di fornire gli strumenti necessari ad acquisire la leadership su se stessi, sviluppando il proprio carisma, attraverso processi di scoperta della creatività latente e del giusto atteggiamento mentale. L'abilità di coinvolgere se stessi, affrontare sfide, superare ostacoli, limiti e condizionamenti è il passo numero 1 da compiere. Apprendere strategie semplici che portino a comprendere come funziona la mente, rendendola un'alleata, è un plusvalore in ogni tipo di relazione, sia essa personale, lavorativa, affettiva... Sono richiesti fr. 30.- per il materiale didattico. Il corso si svolge: 22 marzo; 5 e 19 aprile. Da 10 a 15 partecipanti.			
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	N. Todesco	3 lezioni	18.00-21.50	22 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 e poco professionali: dalla struttura alle immagini, dal linguaggio ai caratteri, all'esposizione. Grazie a esempi tratti dalla comunicazione aziendale internazionale (diapositive, filmati, documenti), il corso vi fornirà gli strumenti necessari per creare una presentazione efficace e memorabile. Attenzione: non è un corso informatico, non si occupa degli aspetti tecnici di PowerPoint.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	V. Szemere	1 lunedì	19.30-22.00	5 marzo	fr. 40.–
Conoscere, costruire e valorizzare la propria immagine	NUOVO	La prima impressione, favorevole o sfavorevole, lascerà sempre una traccia di noi anche in nostra assenza. Impariamo quindi a darle il massimo risalto, partendo dai colori, dalla forma e dallo stile dei nostri vestiti ed accessori.			
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	E. Dolder	2 sabati	09.00-11.50	3 marzo	fr. 75.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i>				
	E. Dolder	2 sabati	09.00-11.50	31 marzo	fr. 75.–





LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Convincere "faccia a faccia", idee, proposte... vendita! 	Focalizzare il tipo di "face to face" in cui si è coinvolti. Le diverse fasi della trattativa. Saper affrontare in tempo reale rapidi cambiamenti di situazione. Acquisire la consapevolezza di supportare e seguire l'interlocutore, il partner, il cliente. Da 8 a 12 partecipanti.				
	Mendrisio	Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com			
	C. Baruffa	4 lunedì	20.00-21.50	26 marzo	fr. 140.–
Diventa "artefice" della tua vita con la PNL: livello 1	La programmazione Neuro-Linguistica fornisce ottimi strumenti, di semplice utilizzo e ad effetto immediato, per affrontare e risolvere le difficoltà che quotidianamente ci si presentano. Durante il corso potrai scoprire e mettere in pratica le strategie efficaci per vivere la vita che desideri. Da 10 a 15 partecipanti.				
	Locarno	Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch			
	R. Perucchi	6 mercoledì	18.30-20.20	1 febbraio	fr. 170.–
Diventa "artefice" della tua vita con la PNL: livello 2	È necessario aver frequentato la prima parte del corso. Da 10 a 15 partecipanti.				
	Locarno	Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch			
	R. Perucchi	6 mercoledì	18.30-20.20	21 marzo	fr. 170.–
Il corpo che comunica: differenze tra i sessi 	La maggior parte della comunicazione umana passa attraverso il corpo. Gesti e attitudini, e i loro significati, cambiano radicalmente quando vengono lanciati (coscientemente o meno) da donne e uomini. Quali sono queste differenze nella comunicazione non verbale? E come imparare a comprendere e utilizzare queste differenze? È prevista una parte teorica e una di partecipazione attiva con giochi di ruolo ed esercizi a tema. Per equilibrare la parte femminile e quella maschile, il corso è condotto da due terapeuti sposati da molti anni.				
	Lugano 4	Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch			
	C. Crivelli/A. Barella	6 mercoledì	20.00-21.50	29 febbraio	fr. 125.–
Il mondo dei Tablets: non solo iPad 	Il mondo dei Tablets sta rivoluzionando le nostre abitudini sull'uso dei computer portatili. Riusciranno i Tablets a sostituire i computer portatili, oppure sono un valido complemento? Il corso è indirizzato sia a chi è intenzionato ad acquistare un Tablet sia a chi già lo possiede e vuole utilizzare al meglio le sue potenzialità. Il corso è basato sul sistema operativo iOS ma non mancheranno i riferimenti e spunti al mondo dei Tablets basati su Android. Non sono necessarie particolari abilità informatiche o conoscenza dei due sistemi operativi citati ma è auspicabile una certa dimestichezza con internet.				
	Biasca 1	Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch			
	M. Medaglia	2 martedì	20.00-21.50	3 aprile	fr. 50.–
Impariamo a leggere più velocemente...	Quante volte succede di essere distratti durante la lettura? L'occhio scorre le righe, la mente pensa ad altro? L'obiettivo primario 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. Sono inoltre richiesti fr. 25.- per il materiale. Il corso si svolge: 8 e 21 marzo; 3 aprile. Da 10 a 18 partecipanti.				
	Lugano 4	Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch			
	N. Todesco	3 lezioni	18.00-19.50	8 marzo	fr. 90.–
Impossibile mentire (prima parte): 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. Massimo 12 partecipanti.				
	Bellinzona 1	Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch			
	T. Carta	5 mercoledì	18.00-19.50	29 febbraio	fr. 115.–
Impossibile mentire (seconda parte): la comunicazione non verbale e il linguaggio del corpo	È necessario avere frequentato la prima parte del corso. Fare buona impressione è un desiderio condiviso da tutti noi. Sia in privato, sia soprattutto durante i colloqui e gli incontri di lavoro. Gli stratagemmi per risultare efficaci esistono, ma vanno studiati. Oltre ad apprendere trucchi utili per la vita quotidiana, con simulazioni, analisi d'immagini e filmati reali si approfondirà quanto già appreso sul linguaggio del corpo, rinfrescando le proprie conoscenze. Massimo 12 partecipanti.				
	Lugano 4	Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch			
	T. Carta	5 martedì	20.00-21.50	28 febbraio	fr. 115.–
Impossibile mentire (seconda parte): la comunicazione non verbale e il linguaggio del corpo	È necessario avere frequentato la prima parte del corso. Fare buona impressione è un desiderio condiviso da tutti noi. Sia in privato, sia soprattutto durante i colloqui e gli incontri di lavoro. Gli stratagemmi per risultare efficaci esistono, ma vanno studiati. Oltre ad apprendere trucchi utili per la vita quotidiana, con simulazioni, analisi d'immagini e filmati reali si approfondirà quanto già appreso sul linguaggio del corpo, rinfrescando le proprie conoscenze. Massimo 12 partecipanti.				
	Bellinzona 1	Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch			
	T. Carta	3 mercoledì	18.00-19.50	18 aprile	fr. 75.–




LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
iPhone, iTunes e dintorni: corso base	È consigliato avere già qualche nozione con il mondo internet. Corso dedicato sia all'utente che si avvicina al mondo degli smartphones per la prima volta, sia all'utente che, sebbene già lo usi quotidianamente, vuole conoscere come usarlo meglio in ogni occasione e sfruttare maggiormente le sue potenzialità. Il corso spiega come utilizzare le applicazioni di base, le loro funzionalità e qualche truccetto nascosto. Il corso introduce all'uso dell'iPhone con tutte le sue differenti connettività ad internet. Massimo 12 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	M. Medaglia	3 martedì	20.00-21.50	6 marzo	fr. 75.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	M. Medaglia	3 mercoledì	20.00-21.50	7 marzo	fr. 75.–
L'arte della negoziazione	<ul style="list-style-type: none"> – Come riconoscere gli stupidi, gli intelligenti, gli sprovveduti e i banditi. – Quali comportamenti adottare con ognuna di queste categorie. – Come difendersi dalla manipolazione linguistica. 				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	M. Rovatti	8 lunedì	18.00-19.50	5 marzo	fr. 160.–
Leggere per gli altri	Imparare a leggere per gli altri. Suggestioni per migliorare la lettura ad alta voce. Come raccontare storie, recitare una poesia, leggere un breve discorso, la Parola di Dio in chiesa o un libro a chi non è in grado di farlo. Tecnica, esercizi di respirazione, conoscenza dell'ortografia. Piccole esperienze di recitazione in gruppo in italiano e in dialetto. Come tener viva l'attenzione di un pubblico in modo simpatico ed essere spontanei e credibili. Da 8 a 10 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	S. Montanaro	2 sabato	10.00-16.30	24 marzo	fr. 170.–
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	S. Montanaro	5 martedì	17.00-18.50	7 febbraio	fr. 170.–
	S. Montanaro	5 martedì	19.00-20.50	7 febbraio	fr. 170.–
Motivazione e pensiero positivo	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.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i>				
	R. Olgiati	1 sabato	09.00-16.30	3 marzo	fr. 75.–
Nel mondo delle storie	Il laboratorio, di una giornata intera, vuole fornire gli strumenti principali per favorire la comunicazione di storie ad un pubblico di bambini o di ragazzi; per stimolare la curiosità e l'immaginazione con l'intento di rendere il racconto, la lettura o la narrazione di una fiaba o di una storia, un autentico piacere da condividere con i piccoli ascoltatori. Ogni partecipante è invitato a portare una storia o una fiaba sulla quale si potrà lavorare. Da 8 a 12 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardi@bluewin.ch</i>				
	G. Clerici-Cariboni	1 sabato	09.00-16.30	17 marzo	fr. 115.–
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>				
	G. Clerici-Cariboni	1 sabato	09.00-16.30	21 aprile	fr. 115.–
Parlare in pubblico	Le capacità di comunicazione interpersonale sono oggi più che mai indispensabili per affermarsi 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.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	E. Chiesa	6 martedì	20.00-21.50	31 gennaio	fr. 125.–
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. Sarà fornito il manuale cartaceo, il CD con il programma per eseguire gli esercizi e altro materiale didattico al prezzo di fr. 25.–. Sede a Giornico. Da 8 a 10 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	R. Signorelli	5 mercoledì	18.30-20.20	2 maggio	fr. 170.–





LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA	
Social Network: conoscerli per difendersi	 Il corso spiega il funzionamento di base di Facebook, Twitter e Netlog e ne presenta i vantaggi, le trappole e i trucchi allo scopo di permettere all'utente di utilizzare questi nuovi mezzi di comunicazione in modo consapevole e prudente, senza incappare in bufale e violazioni della propria privacy.					
		Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> P. Attivissimo	1 mercoledì	20.00-21.50	15 febbraio fr. 30.–
Stimoliamo la nostra memoria per un migliore apprendimento: prima parte	"... Non ricordo... In questo momento proprio non mi viene in mente... Un attimo che lo scrivo...". Quante volte succede di pronunciare queste frasi? La società è sempre più veloce e ricca di informazioni: 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 e mnemotecniche. Sono richiesti inoltre fr. 25.– per il materiale. Il corso si svolge: 8, 9 e 13 febbraio. Da 10 a 15 partecipanti.					
		Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> N. Todesco	3 lezioni	18.00-21.50	8 febbraio fr. 150.–
Stimoliamo la nostra memoria per un migliore apprendimento: seconda parte	È necessario aver frequentato la prima parte del corso. Si approfondiranno le mnemotecniche apprese durante la prima parte applicandole alla quotidianità, saranno inoltre sviluppate le metodologie di studio e le mappe mentali, con le tecniche dei loci ciceroniani, delle stanze romane e degli archivi ampliati attraverso altre mnemotecniche. Sono richiesti inoltre fr. 25.– per il materiale. Il corso si svolge: 16 febbraio, 6 e 7 marzo. Da 10 a 15 partecipanti.					
		Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> N. Todesco	3 lezioni	18.00-21.50	16 febbraio fr. 150.–
Sviluppare le capacità d'ascolto, raggiungere l'ascolto strategico	Nella vita attuale, dominata da mezzi informatici e telecomunicazioni è sempre più difficile acquisire capacità per instaurare veri rapporti interpersonali tramite il dialogo. Proprio nella capacità di dialogare emerge la necessità di sviluppare al massimo le proprie capacità d'ascolto prendendo atto che si tratta di un impegno difficile che richiede grande concentrazione. 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> C. Baruffa	2 giovedì	18.30-21.45	1 marzo fr. 125.–
CONOSCENZA DI SÉ						
"Tu e lo, Uomini": corso papà-figlio	Il corso è un'occasione per papà e figli per conoscersi più a fondo, affrontare i temi più affascinanti della vita, confrontarsi, chiarire dubbi e crescere armoniosamente insieme. Lavoreremo perciò attorno ai seguenti temi: la comunicazione e la relazione, l'autonomia e la fisiologia dell'apparato riproduttivo, le emozioni e l'innamoramento, l'adolescenza, la sessualità e l'affettività, l'educazione. Per i figli tra gli obiettivi più importanti ci saranno: l'acquisizione degli strumenti per la crescita del rapporto affettivo e amoroso, e la preparazione della "valigia di sicurezza" per intraprendere l'avventuroso viaggio della vita. Minimo 6 coppie, massimo 9 coppie. Sede a Savosa.					
		Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> S. Artaria/C. Rivera	3 sabati	09.00-12.20	28 gennaio fr. 220.–
			S. Artaria/C. Rivera Corso per papà con figli dagli 11 ai 13 anni di età.	3 sabati	14.00-17.20	28 gennaio fr. 220.–
	S. Artaria/C. Rivera Corso per papà con figli dai 14 ai 15 anni di età.					
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). Da 8 a 10 bambini accompagnati da un genitore.					
		Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i> K. Bonomi	1 mercoledì	14.00-15.50	22 febbraio fr. 50.–
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i> K. Bonomi	1 sabato	10.00-11.50	11 febbraio fr. 50.–		
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i> K. Bonomi	1 mercoledì	14.00-15.50	15 febbraio fr. 50.–		
		K. Bonomi	1 sabato	10.00-11.50	17 marzo fr. 50.–	

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Aiutiamo i nostri figli a crescere felici	Durante il corso cercheremo di capire insieme, ogni volta attraverso una breve introduzione seguita da un confronto aperto tra i presenti, come affrontare l'educazione dei nostri figli, cercando di rispondere alle seguenti domande: come si possono utilizzare i premi e le punizioni? Nostro figlio ha tutto e non è mai contento, cosa dobbiamo fare? Come possiamo aiutare nostro figlio a scoprire le sue capacità?				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	S. Artaria	4 giovedì	20.00-22.30	1 marzo	fr. 125.–
Autostima	Cosa si nasconde dietro una "buona" o una "pessima" autostima? Capire come nasce (o non nasce) la fiducia in se stessi permette di intervenire correttamente in ogni momento. Non è mai troppo tardi per acquisire una "buona" autostima. Il corso è introduttivo.				
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 martedì	20.00-22.20	13 marzo	fr. 40.–
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.				
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	31 gennaio	fr. 165.–
Come affrontare l'ansia? Nozioni sul da farsi	L'ansia è un disturbo molto diffuso. Non c'entra sempre con la depressione. Da dove viene? Perché è raro che se ne vada da sola? Come affrontarla in un modo adeguato? Come aiutare efficacemente chi ne soffre?				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	T. Carlevaro/A. Cairoli	3 mercoledì	20.00-21.50	1 febbraio	fr. 120.–
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 — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	R. Olgiati	6 giovedì	20.00-21.50	1 marzo	fr. 125.–
Esistono "nuove dipendenze"? Come affrontarle?	C'entrano il gioco d'azzardo, gli acquisti compulsivi, il sesso, con le dipendenze da sostanze? E il computer e l'internet, sono da temere? E se non sempre quando? Come muoversi con scioltezza e con sicurezza in tutte queste novità spesso improvvise, sconvolgenti, ma anche affascinanti?				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	T. Carlevaro/A. Cairoli	3 martedì	20.00-21.50	6 marzo	fr. 120.–
Forgia il tuo destino!	Cosa vi serve per creare quella forza propulsiva necessaria a darvi vita, gioia e benessere? Di cosa avete bisogno per aumentare le vostre capacità di produrre risultati che davvero desiderate per la vostra realizzazione? Le risposte le troverete in questo corso che vi insegnerà quali sono i meccanismi che regolano i vostri pensieri e le vostre azioni e come modificare gli aspetti della vostra vita che non vi soddisfano. Da 10 a 20 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	A. Barella	2 sabati	09.00-11.50	21 aprile	fr. 100.–
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	A. Barella	1 sabato	09.00-17.00	31 marzo	fr. 100.–
Grafologia	Nella scrittura vediamo la proiezione in forma simbolica di noi stessi, di ciò che siamo, sentiamo, vogliamo, di come decidiamo ed operiamo. Il corso fornisce i fondamenti teorici e metodologici per l'analisi della scrittura, strumento scientifico di natura psicologica finalizzato ad una migliore autoconoscenza, oggi sempre più utilizzato in diversi settori della vita sociale, nell'orientamento scolastico e professionale, nella selezione del personale, in ambito giudiziario.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i>				
	C. Lupo	5 martedì	20.00-21.50	6 marzo	fr. 170.–
	Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	A. Pizzi	10 mercoledì	18.00-19.50	25 gennaio	fr. 185.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Il coraggio di essere se stessi	 Quante volte ti è capitato di non saper gestire una situazione come lo desideravi? Quante volte volevi esprimere il tuo pensiero e non ci sei riuscito? Questo corso ti darà la possibilità di comprendere meglio le tue emozioni e di comunicare con gli altri in modo consapevole ed efficace. Conoscerai gli strumenti necessari per essere attore protagonista delle situazioni quotidiane e non una semplice comparsa. Da 10 a 12 partecipanti.				
Brione Verzasca	<i>Iscrizioni a Simona Grossi — 078 843 39 67 — simigrossi@hotmail.com</i> M. Porfido	2 lunedì	19.00-21.50	14 maggio	fr: 90.–
Imparare a imparare	 Scopo del corso è imparare l'utilizzo di alcune tecniche di lettura efficace, di sintesi e di memorizzazione per poter affrontare con successo un ciclo di studio, un percorso di formazione professionale o una ricerca personale in ambito privato. Durante le lezioni si parlerà anche di mappe mentali e di metodi per prepararsi al meglio per un esame.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> R. Olgiati	6 giovedì	17.50-19.40	1 marzo	fr: 125.–
L'arte della relazione: coltivare i rapporti umani	La vita è fatta di relazioni e le modalità che utilizziamo per relazionarci possono essere fonte di nutrimento reciproco oppure causa di disagio e solitudine. Infatti una delle componenti fondamentali del nostro benessere psicologico è proprio la capacità di intrattenere delle relazioni sane e autentiche. Ma cosa si intende esattamente con questa espressione? Quali sono le strategie che permettono di relazionarsi in modo veramente soddisfacente? È possibile apprenderle e coltivarle? Le lezioni si svolgono: 28 gennaio, 11 febbraio, 3 e 24 marzo. Da 10 a 12 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i> P. Guggisberg Nocelli	4 sabati	09.30-13.00	28 gennaio	fr: 190.–
Personal coaching: scopri la qualità nella tua vita	 Questo corso è pensato per le persone che hanno voglia di declinare nella loro vita il significato della parola "libertà". Vale a dire le persone che sono pronte a utilizzare la loro mente cosciente per correggere e cancellare tutta una serie di attività che ora creano dolore o insoddisfazione nella loro esistenza. Poca teoria, tanta pratica e lo studio delle nostre reazioni emotive saranno i punti focali di queste cinque serate.				
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	1 marzo	fr: 115.–
Psichiatria di base	Il corso si rivolge a comuni cittadini interessati ad un'informazione semplice ed accessibile. Non si rivolge a persone sofferenti di disturbi psichici. Si tratterà lo sviluppo psicologico del bambino secondo Piaget e Freud. La strutturazione psichica secondo la psicanalisi. I meccanismi di difesa.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i> G. Leoni	6 lunedì	20.00-21.50	6 febbraio	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. Massimo 12 partecipanti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> T. Carta	6 martedì	18.00-19.50	28 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 e scioltezza articolare. Sono favoriti l'armonizzazione della postura, il rilassamento dalle tensioni quotidiane, lo spazio all'espressione delle nostre emozioni, lo stare bene con se stessi e con gli altri. Massimo 12 partecipanti. Sede a Dongio.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i> L. Notari	10 lunedì	20.00-20.50	6 febbraio	fr: 115.–
Ritrova la tua bussola	 Sono consapevole dell'esistenza che sto vivendo? Sono in accordo con essa? Ho la sensazione che mi sto veramente realizzando oppure avverto una voce interiore che mi chiama a cambiare? Attraverso tecniche psicocorporee avrete la possibilità di riscoprirvi, prendere cura di voi stessi, sviluppare l'intelligenza somatica, orientare la vostra vita nel senso desiderato e ritrovare benessere ed armonia. Il corso si svolge a scadenza quindicinale. Da 10 a 15 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i> M. Pedimina	6 lunedì	18.30-20.20	6 febbraio	fr: 170.–







LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Scopri i tuoi talenti e realizzali con la Palestra della Mente (Neurofitness program)	 Imparerai a riconoscere come è stato utilizzato il cervello nel corso della tua vita; comunicare più efficacemente con colleghi, amici e familiari; sentirti più vivo e forte; migliorarti, sfruttando le tue inclinazioni naturali; creare o scegliere lavori stimolanti per te; strutturare il tuo lavoro o la tua carriera in modo che rivestano per te un vero significato.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	M. Rovatti	8 mercoledì	20.00-21.50	4 aprile	fr. 160.–
SOS Tata (accompagnare la prima infanzia)	 Per genitori e nonni di bambini da 0 a 10 anni (in coppia o singoli). Con conversazioni guidate, tramite la soluzione dei casi reali dei partecipanti e collegamenti alle principali teorie sull'infanzia, apprenderai strumenti efficaci per favorire una crescita virtuosa nei bambini: come aiutarli ad affrontare le contrarietà, a rispettare le regole e quali, ascoltarli e farsi ascoltare, gestire i conflitti e... mantenere lo spazio per la coppia. Da 10 a 12 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	M. Barani	3 sabati	08.30-12.00	5 maggio	fr. 150.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	M. Barani	3 sabati	09.00-12.30	10 marzo	fr. 150.–
Vivere felici? La felicità è solo un comportamento	 Le cinque leggi fondamentali della stupidità umana. Lezioni per rendersi infelici. Possiamo far cambiare il comportamento delle persone? È possibile farci dire di sì? Stress! Combatterlo o gestirlo? Se non ora, quando? Se non io, chi? I padroni del tempo. Da 10 a 15 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	M. Rovatti	8 mercoledì	18.00-19.50	4 aprile	fr. 190.–
DANZA					
Balli caraibici					
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	2 febbraio	fr. 160.–
Balli da sala per principianti Da 8 a 10 partecipanti a Bodio; da 10 a 14 nel Gambarogno (sede a Magadino).					
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	6 febbraio	fr. 240.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i>				
	E. Falzone	8 martedì	20.00-21.50	7 febbraio	fr. 190.–
Balli da sala per avanzati Da 8 a 10 partecipanti.					
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	E. Falzone	8 giovedì	20.00-21.50	9 febbraio	fr. 240.–
Balli di gruppo					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	G. Di Paolo/ D. Zanetti	8 martedì	18.50-19.50	7 febbraio	fr. 120.–
Ballo caraibico e latino americano A Bodio da 8 a 10 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	8 febbraio	fr. 240.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	G. Di Paolo/ D. Zanetti	8 martedì	20.00-21.50	7 febbraio	fr. 185.–
Biodanza	 La biodanza è un'attività creativa, divertente ed emozionante che si esprime attraverso la musica, l'incontro e il movimento spontaneo. Adatta a tutte le età, la biodanza favorisce l'autostima, migliora la comunicatività, scioglie le tensioni e infonde l'allegria del vivere. Sede a Cresciano.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardi@bluewin.ch</i>				
	N. Richina	6 lunedì	20.00-21.50	16 aprile	fr. 130.–
Country line dance Da 8 a 10 partecipanti a Bodio; da 10 a 16 nel Gambarogno (sede a Magadino).					
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	R. Falzone-Zobrist	8 mercoledì	20.00-21.50	8 febbraio	fr. 240.–
	Corso per principianti.				




LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohre@hotmail.com</i>				
	R. Falzone-Zobrist	8 martedì	20.00-21.50	7 febbraio	fr: 190.-
	R. Falzone-Zobrist	8 giovedì	20.00-21.50	9 febbraio	fr: 190.-
	Corso adatto alle persone che vogliono imparare il country con passi semplici e con ritmo lento.				
Danza Hula-Hawaiana		La particolarità dell'Hula risiede nei singoli movimenti di mani, fianchi, piedi e nella loro sintonia. I ballerini diventano un tutt'uno a livello profondo con l'universo e la terra, con il proprio corpo e con gli elementi quali: terra, fuoco, vento e acqua. Questa danza risveglia la voglia di vivere. Massimo 10 partecipanti. Sede a Savosa.			
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	L. Manetti	8 lunedì	13.45-15.35	27 febbraio	fr: 220.-
Danza la tua luce	È consigliabile aver partecipato al corso "Danza della vita 1". 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 divertendoci in uno spirito di gruppo. Utilizzeremo la creatività per far fluire liberamente nuova energia. 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	6 marzo	fr: 170.-
Danza nel tuo respiro		È consigliabile aver partecipato al corso "Danza della vita 1". Attraverso la danza entreremo nel respiro profondo e connesso verso un viaggio di liberazione dai condizionamenti. Una chiave maestra per entrare in contatto con la realtà e la naturale intelligenza del corpo e ritrovare il potere dell'allegro, delicato e audace essere infantile che è dentro di noi. Da 8 a 10 partecipanti			
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	25 aprile	fr: 170.-
Danza orientale egiziana	Una danza, quella orientale egiziana, che esalta la femminilità e sviluppa intuito, profondità, bellezza e vitalità. Da 8 a 10 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	S. Gemetti	10 martedì	19.00-20.00	13 marzo	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	5 martedì	20.00-21.50	17 gennaio	fr: 170.-
Lady Style	Un interessante corso fatto su misura per le donne che vogliono migliorare il proprio stile, il portamento, la gestualità, il movimento corporeo, la tecnica della danza e tutto senza partner.				
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	30 gennaio	fr: 160.-
Tip Tap		Da 10 a 14 partecipanti. Sede a Canobbio.			
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	F. Maffi	8 venerdì	09.15-10.15	10 febbraio	fr: 145.-
Zumba fitness	Salsa, merengue, rumba tutte insieme in una lezione di aerobica. Il fitness a ritmo di musica latina. Viganello (sede a Canobbio) da 10 a 14 partecipanti.				
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	18.30-19.45	30 gennaio	fr: 125.-
	Y. Malè	8 martedì	18.15-19.30	7 febbraio	fr: 125.-
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	G. Di Paolo/ D. Zanetti	8 lunedì	18.50-19.50	6 febbraio	fr: 120.-
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	J. Borja	8 venerdì	10.15-11.15	2 marzo	fr: 145.-






LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
DIRITTO, SOCIETÀ, ECONOMIA					
Amministrazione del condominio	Non sono necessarie conoscenze particolari. Il corso è rivolto a tutti i proprietari di proprietà per piani (PPP), o a coloro che vogliono saperne di più su questo tema. Anche attraverso la presentazione di esempi pratici 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 e i doveri della comunione dei comproprietari e dell'amministrazione condominiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	G.Tamò	4 martedì	20.00-21.50	22 maggio	fr. 95.–
Analisi tecnica		L'analisi tecnica cerca di identificare nei comportamenti ripetitivi del mercato le future evoluzioni con maggiore probabilità statistica di verificarsi. Al termine del corso, il partecipante dovrebbe essere in grado di conoscere i principi di base dell'analisi tecnica ed avere un'idea delle loro applicazioni strategiche.			
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	S.Monti	8 lunedì	20.00-21.50	6 febbraio	fr. 160.–
Come leggere i sistemi economici moderni e la crisi finanziaria		Nella prima parte del corso (tenuta dal prof. Mauro Baranzini) saranno affrontati in termini molto semplici i capitoli più importanti di un corso di macro-economia: i cicli economici, il consumo e il risparmio, la spesa pubblica e le relazioni commerciali con l'estero. Si farà riferimento al caso della Svizzera e alle nazioni più importanti. Saranno pure toccate le tematiche dell'inflazione e della disoccupazione. La seconda parte del corso (tenuta dal dott. Alfonso Tuor) sarà incentrata sulla crisi finanziaria internazionale che stiamo vivendo: le sue cause e le sue conseguenze più importanti. Il dollaro, l'Euro, il franco svizzero e il Renminbi a quali prospettive vanno incontro? Il relatore è un profondo conoscitore del continente Asiatico e delle sue grandi nazioni, tra le quali la Cina. Il modello di sviluppo cinese quanto condiziona i rapporti economici, finanziari e politici tra le grandi potenze nei prossimi decenni? L'area del Pacifico sposterà (se non lo ha già fatto) quella del Nord-Atlantico? La lettura che ne risulterà sarà accessibile anche ai non specialisti.			
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	M. Baranzini/A. Tuor	8 mercoledì	18.00-20.50	29 febbraio	fr. 160.–
Cosa farò da grande?	Cosa farò da grande? È una domanda che accompagna i giovani durante la scuola dell'obbligo. Una domanda rivestita di desideri, paure, aspettative e ansie dei giovani come pure dei genitori. Il corso - dedicato a genitori con figli alla Scuola Media ed animato dalla direttrice dell'Ufficio dell'orientamento scolastico e professionale - vuole dare degli strumenti per aiutarli ad accompagnare i figli nel loro percorso di scelta. Percorso che va progettato con cura e per tempo. Le lezioni si svolgono il 16 febbraio, 1 e 22 marzo. Da 8 a 15 partecipanti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	R. Beltrami	3 giovedì	18.00-20.50	16 febbraio	fr. 155.–
Investimenti: quando e cosa investire		A mezzo di casi pratici, si cerca di capire il mercato. Ognuno potrà verificare la propria situazione ed applicare eventuali correttivi. Un corso semplice per capirne di più, adatto a tutti.			
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	S. Sangiorgio	3 lunedì	20.00-21.50	26 marzo	fr. 75.–
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	S. Sangiorgio	3 mercoledì	18.00-19.50	14 marzo	fr. 75.–
La città contemporanea e la Città-Ticino: genesi, sviluppo e visioni		È prevista una serie di incontri dove s'indaga e ci s'interroga sulla natura degli spazi e dei luoghi che viviamo quotidianamente. Capire perché hanno questa forma, quale è il loro significato. L'obiettivo è di approfondire in modo interdisciplinare, e semplice, la storia e lo sviluppo del territorio urbanizzato contemporaneo, in particolare quello del Canton Ticino. Si tratta di un percorso di introduzione all'architettura contemporanea per un pubblico vario, che farà ampio ricorso all'ausilio di immagini, suoni, film, letture e possibili visite guidate a luoghi concreti, con lo scopo di provare a decifrare, e interpretare, il contesto in cui viviamo. Da 10 a 20 partecipanti.			
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	D. Lungo	10 martedì	20.00-21.50	7 febbraio	fr. 220.–
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 lo accompagnano (luoghi, sale, vestiario, rituali) e la realtà attuale (tribunali, accusa, difesa, ...).				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	A. Perugini	1 giovedì	20.00-21.50	29 marzo	fr. 30.–



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Mutui ipotecari: cosa si deve sapere sulla concessione e sui tassi d'interesse	NUOVO Per mezzo di casi pratici, si capiranno meglio i mutui ipotecari, dalla concessione ai tassi d'interesse. Ognuno potrà verificare le proprie condizioni di credito e scegliere il tasso che meglio conviene. Adatto a coloro che possiedono già una casa o un appartamento o ne vogliono diventare proprietari.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> S. Sangiorgio	3 lunedì	20.00-21.50	6 febbraio	fr. 75.–
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> S. Sangiorgio	3 mercoledì	20.00-21.50	18 aprile	fr. 75.–
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	20.00-22.50	26 marzo	fr. 40.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> U. Monico	1 martedì	20.00-22.50	20 marzo	fr. 40.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i> U. Monico	1 giovedì	20.00-22.50	5 aprile	fr. 40.–
ESCURSIONI					
Escursione nella riserva forestale della Selvasecca	NUOVO Alla scoperta della più estesa cembreta della Svizzera meridionale, con alberi di oltre 300 anni, cervi, caprioli, lepri, scoiattoli e molti uccelli. Trasferta e pranzo 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> C. Bernasconi	1 domenica	09.00-15.00	3 giugno	fr. 60.–
Galleria di base del Gottardo: visita guidata tecnica ferroviaria	NUOVO Presentazione del progetto presso Infocentro a Pollegio. Equipaggiamento galleria. Trasferta a Biasca con mini bus. Entrata in galleria con il treno nella canna ovest (tecnica ferroviaria ultimata). Rientro a Pollegio. 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; a donne in gravidanza e ad asmatici; è vietato il consumo di alcol prima della visita.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i> guida Alptransit	1 venerdì	09.30-12.30	11 maggio	fr. 55.–
Orientarsi con una cartina topografica	Corso adatto a persone di tutte le età. Si impara a leggere la cartina topografica e a 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: 24 e 31 marzo; 21 aprile (data di riserva 12 maggio). Massimo 10 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> F. Guglielmetti	3 sabati	14.00-16.30	24 marzo	fr. 90.–
Viaggio nel mondo delle formiche: per genitori e bimbi	NUOVO Le formiche sono gli insetti più numerosi del pianeta. Come vivono? Cosa fanno le formiche con le ali? Perché le formiche camminano in fila indiana? Rispondete a queste domande in compagnia di un esperto! Trasferta a carico dei partecipanti. Da 8 a 16 genitori accompagnati da un bambino. La gita avrà luogo nella zona di Acquacalda (Lucomagno).				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i> C. Bernasconi	1 mercoledì	14.00-17.00	23 maggio	fr. 40.–
Yoga ed erbe medicinali alle Isole di Brissago	Iscrizioni e informazioni dettagliate entro il 5 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 e 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/ P. Romerio	1 domenica	08.30-17.30	29 aprile	fr. 170.–




LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
FILOSOFIA E RELIGIONE					
Bibbia e spiritualità: un percorso per la conoscenza di se stessi	Vi sono vie spirituali sia nelle religioni sia al di fuori delle stesse, ma non è del tutto chiaro quello che s'intende per "spiritualità". Il corso propone una riflessione 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 corso esaminerà passi scelti dai Vangeli.				
Lugano 4	Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch				
	G. La Torre	4	mercoledì	18.00-19.50	1 febbraio fr. 95.–
Bibbia e spiritualità: un percorso per la conoscenza di se stessi attraverso gli antichi racconti biblici	Vi sono vie spirituali sia nelle religioni sia al di fuori delle stesse, ma non è del tutto chiaro quello che s'intende per "spiritualità". Il corso propone una riflessione 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 corso esaminerà il ciclo di Giacobbe.				
Lugano 4	Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch				
	G. La Torre	4	mercoledì	18.00-19.50	7 marzo fr. 95.–
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, video e musiche, analizzeremo alcuni aspetti del comico. Massimo 10 partecipanti.				
Mendrisio	Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com				
	I. De Vita	5	giovedì	20.00-21.50	1 marzo fr. 140.–
Filosofia del linguaggio: il parlare	NUOVO	La lingua è una componente essenziale della vita dell'uomo. Molti pensatori e filosofi hanno sempre visto nel linguaggio il tratto specifico dell'essere umano: solo gli uomini, infatti, sanno parlare! Il dono della parola è, quindi, l'indizio della sua razionalità e della sua appartenenza a un mondo che va al di là della sua espressione naturale pura e semplice. La lingua è, allora, l'unica finestra che abbiamo sullo spirito umano. È necessario, pertanto, il sapere affrontare "la lingua e il parlare", esaminandone i problemi che sorgono. Il corso sarà tenuto dal prof. G. Pasini, docente ordinario presso l'Università di Bologna. Da 8 a 15 partecipanti.			
Lugano 4	Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch				
	G. Pasini	12	giovedì	18.00-19.50	2 febbraio fr. 330.–
Filosofia della religione: fede cristiana e amore di Dio in S. Kierkegaard	NUOVO	L'insegnamento si propone di far emergere le connessioni fra riflessione sulla religione attraverso l'analisi di alcune opere filosofiche. Questo corso sarà dedicato all'analisi dello scritto di S. Kierkegaard. L'amore è la pienezza della legge che idealmente completa l'interpretazione kierkegardiana della Lettera ai Romani e consente di meglio intendere i rapporti che intercorrono fra legge, fede e amore.			
Lugano 4	Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch				
	G. La Torre	4	mercoledì	20.00-21.50	7 marzo fr. 95.–
Filosofia dell'uomo: trasmissione culturale e civiltà	NUOVO	Il corso vuole fornire una chiave di lettura per comprendere le origini e gli orizzonti del mondo moderno. Si analizzeranno, pertanto, gli usi, i costumi, le credenze e le idee delle persone: sia vissute ieri, sia viventi oggi, per comprendere la cultura e la civiltà delle popolazioni che dimorano a piccoli gruppi nel deserto, nella foresta, in remoti villaggi della giungla o nelle desolate e immense distese innestate siberiane, allo scopo di confrontarli infine con gli abitanti nei grandi centri urbani delle odierne superpotenze. Il corso sarà tenuto dal prof. G. Pasini, docente ordinario presso l'Università di Bologna. Da 8 a 15 partecipanti.			
Lugano 4	Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch				
	G. Pasini	12	martedì	18.00-19.50	7 febbraio fr. 330.–
Filosofia e cura di sé	NUOVO	Che cos'è la filosofia? Perché i filosofi antichi articolano la propria ricerca intorno all'etica? Ecco, in fondo, la questione più urgente: come mai vivere filosoficamente implica, oggi come allora, il prendersi "cura di sé"? Al contrario di quel che si crede ancora, sullo sfondo di un malinteso sempre attuale, la filosofia non è affatto cosa astratta, anzi: essa si occupa proprio della vita dell'uomo nella sua dimensione quotidiana e la sua pratica inaugura un nuovo tipo di "soggettività". Massimo 8 partecipanti.			
Lugano 4	Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch				
	D. Monopoli	10	lunedì	20.00-21.50	6 febbraio fr. 275.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Filosofia nell'Europa Centro-Orientale	 Il corso vuole fornire una chiave di lettura per comprendere la nascita e il successivo sviluppo della filosofia dell'Europa Centro-Orientale. La ricostruzione storica della tradizione filosofica dell'Europa Centro-Orientale risponde non solo alle esigenze odierne di evidenziare l'ambito della filosofia come uno dei luoghi originari della cultura europea, ma consente anche di allargare l'orizzonte della nostra comprensione filosofica, intendendola non più solamente come "Occidentale", ma dischiudendola anche a quei territori "Centro-Orientali" finora quasi del tutto sconosciuti. Il corso sarà tenuto dal prof. G. Pasini, docente ordinario presso l'Università di Bologna. Da 8 a 15 partecipanti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	G. Pasini	12 lunedì	18.00-19.50	6 febbraio	fr. 330.–
Filosofia politica: Islam, politica e democrazia	 L'insegnamento si propone di mettere in luce i temi e i problemi propri della filosofia politica. Il corso sarà dedicato in modo particolare all'analisi del pensiero politico islamico presentando l'evoluzione dalle sue fonti più antiche alla realtà odierna. Questa proposta analizzerà la teologia e la filosofia politica islamica nella predicazione del profeta Muhammad (Maometto) e nei primi pensatori mussulmani.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	G. La Torre	4 mercoledì	20.00-21.50	1 febbraio	fr. 95.–
I pilastri del pensiero umano	 Il corso intende presentare alcuni aspetti fondamentali della storia, del costume e della cultura umana. Sin dall'antichità, l'Uomo si è trovato ad affrontare tematiche che segnavano profondamente il senso della vita. Nei pilastri della letteratura mitologica e filosofica ha cercato di fissare pensieri che dessero giustificazione all'esistenza. Tra i temi che verranno proposti: il poema di Gilgamesh, la Sapienza egizia e greca (il tempio di Delfi), Ulisse e il nulla, la morte di Dio, l'Essere, la Legge, il male. Massimo 10 partecipanti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	I. DeVita	5 giovedì	19.00-20.50	3 maggio	fr. 140.–
Il nuovo posto dell'uomo nella natura: la vita umana nello specchio dell'antropologia	 Per secoli i filosofi si sono interrogati attorno ai grandi problemi dell'uomo: il pensiero, la religione, il linguaggio, l'etica... Le risposte sono state varie e, spesso, contraddittorie. Come affrontare lo studio dell'uomo senza cadere in certezze dogmatiche o in teorie vaghe e imprecise? L'antropologia, da più di un secolo, cerca di studiare l'uomo nella sua globalità, ricorrendo al metodo scientifico che ha già avuto tanto successo nello studio della natura. Posta a cavallo tra le discipline naturalistiche e le scienze umane, l'antropologia osserva la nostra specie senza separarla dal mondo naturale, offrendo, così, non solo nuove prospettive a coloro che si accostano allo studio dell'umanità dal punto di vista scientifico, ma anche a chi si interessa delle tradizionali discipline filosofiche. Da 8 a 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	6 febbraio	fr. 185.–
Il seicento, secolo della genialità	La rivoluzione scientifica emerge dalla persistenza dell'aristotelismo e dell'occultismo rinascimentale, proponendo un nuovo ideale conoscitivo e teorizzando l'uguaglianza delle intelligenze. Nello stesso tempo viene elaborata una nuova concezione della storia, mentre sul piano politico si afferma lo stato assoluto.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	P. Fontana	10 giovedì	20.00-21.50	1 marzo	fr. 185.–
La Bibbia, di che cosa parla?	 Ci sono persone che si pongono la domanda: "ma la Bibbia, di che cosa parla"? Non si può leggere il libro della Bibbia da soli: sarebbe troppo difficile! Durante questo corso non ci si fermerà a domande ma si andrà in profondità in modo da renderla accessibile a tutti. I partecipanti dovranno portare la Bibbia.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	P. Don Pezzoni	12 giovedì	18.30-20.20	26 gennaio	fr. 220.–
Tra '600 e '700: dal razionalismo all'illuminismo	 Nell'età del Re Sole, una rivoluzione intellettuale rappresentata da pensatori quali Spinoza, Locke, Leibnitz, elabora i termini fondamentali della civiltà nella quale ancora oggi viviamo.				
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	27 febbraio	fr. 185.–



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
INTEGRAZIONE E ALFABETIZZAZIONE					
Candidati alla cittadinanza Svizzera	Per questi corsi si veda pagina 6 della sezione "Formazione continua".				
Corso di alfabetizzazione	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 e Locarno	Informazioni e iscrizioni: Associazione Leggere e Scrivere della Svizzera italiana – 091 825 39 34 – info@eggere-scrivere.ch				
LETTERATURA					
Circolo di lettura	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	Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch M. Fazioli 4 lunedì 20.00-21.50 16 aprile fr. 95.–				
Dal romanzo al film		Il corso si propone di analizzare alcune opere letterarie e la loro trasposizione cinematografica. Ogni incontro sarà caratterizzato, nella prima parte, dalla presentazione dell'opera letteraria (intreccio, personaggi, sfondo storico, aspetti contenutistico-stilistici) e dalla lettura di alcuni brani significativi, nella seconda parte, dalla visione di alcune scene del film tratto dal testo, per cogliere alcune specificità del linguaggio cinematografico ed evidenziarne analogie e differenze rispetto all'opera alla quali si è ispirato il regista. Da 10 a 12 partecipanti.			
Lodrino	Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernadipia@hotmail.com F. Sonzogni 3 giovedì 20.00-21.50 1 marzo fr. 90.–				
I Promessi Sposi: dalla pagina al film	Analisi comparativa fra il testo manzoniano e i film realizzati nel corso del Novecento. Confronto interessante che permette di cogliere il trasformarsi della società italiana. Da 10 a 20 partecipanti.				
Mendrisio	Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com A. Ferrari 6 martedì 18.00-19.50 6 marzo fr. 150.–				
Il romanzo inglese del XIX secolo		Dalle pagine di J. Austen, di E. Bronte, di C. Dickens, di J. Conrad, la vicenda del romanzo inglese dell'800 dal classicismo all'età dell'ansia. Romanzi e film a confronto. Da 10 a 20 partecipanti.			
Lugano 4	Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch A. Ferrari 6 venerdì 18.00-19.50 16 marzo fr. 150.–				
Laboratorio di scrittura creativa 1	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. Le lezioni si svolgono a scadenza quindicinale. Da 8 a 16 partecipanti.				
Arbedo-Castione	Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch A. Fazioli 6 lunedì 18.00-19.50 6 febbraio fr. 125.–				
Laboratorio di scrittura creativa 2	Il corso è destinato a chi ha già seguito il corso 1. Il programma prevede che a partire dalla loro idea i partecipanti scrivano un racconto. L'insegnante correggerà i racconti e spiegherà come funziona il lavoro di editing. Inoltre si continuerà ad affinare gli strumenti tecnici: la struttura di una storia, il punto di vista nella narrazione, la revisione, la documentazione, la ricerca di un finale. Il corso si tiene: lunedì 13 febbraio, mercoledì 29 febbraio, lunedì 5 marzo, mercoledì 21 marzo e lunedì 2 aprile 2012. Da 8 a 16 partecipanti.				
Arbedo-Castione	Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch A. Fazioli 5 lezioni 18.00-19.50 13 febbraio fr. 115.–				
La scuola siciliana: dalla corte di Federico II a Camilleri		La Sicilia è una delle regioni italiane che ha dato un alto contributo alla letteratura. A Palermo, presso la corte di Federico II di Svevia nacque la prima corrente filosofico-letteraria, a cui molto attinse Dante Alighieri. Il corso proporrà alcune letture e commenti degli autori più significativi della letteratura e della cultura siciliana. Tra gli altri: Verga, Tomasi di Lampedusa, Brancati, Sciascia, Bufalino e i premi Nobel Pirandello e Quasimodo. Massimo 10 partecipanti.			
Mendrisio	Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com I. DeVita 5 martedì 20.00-21.50 20 marzo fr. 140.–				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Letteratura greca: le Troiane	 Si richiede una buona conoscenza del greco antico. L'opera di Eschilo, di cui si leggeranno brani nella lingua originale, tratta la tragedia delle nobili donne che, dopo la caduta di Troia, devono essere assegnate come schiave ai Greci vincitori. Le lezioni si svolgono a scadenza quindicinale. Da 8 a 16 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> E. Quirici	8	mercoledì	19.00-20.50	1 febbraio fr: 240.–
Letteratura italiana: l'Inferno di Dante	 La prima parte del corso consiste in una lunga introduzione storica sul '300 in Italia e in Europa, la civiltà comunale, l'impero, il papato, le emergenti monarchie nazionali. L'intento è quello di chiarire che l'opera di Dante è specialmente politica poiché evidenzia il contrasto mortale tra lo Stato pontificio e il Sacro Romano Impero germanico. Si passerà all'introduzione dell'opera nel suo complesso, sottolineando le sue varie simbologie e allegorie. Si descriverà poi l'Universo e la cosmologia dantesca con al centro dell'universo la terra e con al centro della terra l'Inferno. La parte centrale del corso consiste nella lettura nella parafrasi e nella spiegazione dei canti principali dell'Inferno di Dante.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i> O. Mozzoni	10	lunedì	20.00-21.50	6 febbraio fr: 185.–
Prometeo: un mito letterario	 Lettura in italiano di passi di autori antichi e moderni sulla figura del Titano che si è ribellato alla divinità offrendo agli uomini il fuoco. Da 8 a 12 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> E. Quirici	6	lunedì	19.00-20.50	26 marzo fr: 185.–
Un poeta italiano del trecento: Dante Alighieri e il Purgatorio	 Si propone la lettura di alcuni canti del Purgatorio di Dante Alighieri. Dopo una breve introduzione sulla struttura della cantica, 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 seconda tappa del suo viaggio ultraterreno.				
Chiasso	<i>Iscrizioni a Aldo Mapelli — 091 683 99 77 — aldo.mapelli@edu.ti.ch</i> G. Costa	12	martedì	20.00-21.50	7 febbraio fr: 220.–
MUSICA					
Girotondi e musica per genitori e bimbi	Per i bimbi dai 9 ai 36 mesi, accompagnati da un adulto. Insieme per giocare, cantare e ballare. Impareremo canzoncine, filastrocche, utilizzando piccoli strumenti musicali: maracas, sonagli, legnetti, ... per sviluppare l'ascolto attivo, migliorare l'attitudine musicale, la coordinazione motoria e per divertirsi assieme. Massimo 12 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i> L. Romualdi Ronca L. Romualdi Ronca	5 5	giovedì giovedì	09.15-10.05 10.15-11.05	8 marzo fr: 60.– 8 marzo fr: 60.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i> L. Romualdi Ronca L. Romualdi Ronca	5 5	venerdì venerdì	09.00-09.50 10.05-10.55	2 marzo fr: 60.– 2 marzo fr: 60.–
Il primo Wagner	 Wagner considerava come sua prima opera Il Vascello fantasma (Der fliegende Holländer) e impedì la rappresentazione delle opere precedenti nel Tempio bayreuthiano (destinato esclusivamente alla sua musica) che fece erigere nel 1873. In questo corso verranno presentate (sul piano letterario, musicale e teatrale) le tre opere giovanili di Wagner: oltre al Vascello (che segna la prima decisa presa di distanza dall'opera convenzionale e già sviluppa il tema dell'amore incondizionato come strumento per il raggiungimento della redenzione), Tannhäuser e Lohengrin, anche alla luce dei più recenti allestimenti attualizzanti.				
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	24 aprile fr: 125.–
SALUTE					
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 C. Rogers	6 6	lunedì lunedì	18.30-20.00 20.15-21.45	6 febbraio fr: 155.– 2 aprile fr: 155.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Alimentazione sana	 Negli ultimi 50 anni sono cambiate tante cose nella catena alimentare e in parallelo sono nate altrettante diete e modi di alimentarsi. Malgrado tutto queste regole di base d'una alimentazione sana non sono mutate radicalmente. Chi conosce queste regole, semplici ed economiche, sarà sempre in grado di adattare alle esigenze più svariate, sia che si tratti di diversi modi di vita, di patologie o di situazioni particolari. Tre incontri per imparare a preparare i tre pasti in modo sano ed economico: colazione, pranzo e cena. Da 8 a 12 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> M. Francioli	3	mercoledì	20.00-22.25	1 febbraio fr. 135.–
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.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i> N. Russo	1	giovedì	20.00-22.05	29 marzo 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. Da 10 a 14 partecipanti.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Rita Omini — 091 753 19 62 e 079 759 32 24 — rita.omini@bluewin.ch</i> M. Francioli Sede a Maggia.	1	giovedì	20.00-22.20	15 marzo fr. 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i> M. Francioli	1	mercoledì	20.00-22.20	7 marzo fr. 50.–
Aromaterapia: guida agli oli essenziali	Durante le tre serate conosceremo i vari oli essenziali, le loro proprietà e l'uso che se ne può fare come aromaterapia. Particolare attenzione verrà dedicata all'utilizzo per prevenire e curare le patologie di tutti i giorni. Verrà dato spazio per la preparazione di prodotti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — gianc.fossati@bluewin.ch</i> L. Nodari-Cereda	3	martedì	20.00-21.50	6 marzo fr. 75.–
Brain Gym: la ginnastica del cervello	Esercizi divertenti che attivano il nostro cervello, utili nello studio e per la concentrazione, per rilassarsi, ... Adatti per tutte le età! Da 10 a 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	20.00-21.50	2 aprile 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. Da 8 a 15 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i> M. Bernasconi	7	martedì	19.30-20.20	7 febbraio fr. 125.–
Colori e respiro	 Durante queste 4 serate andremo a scoprire la gioia di usare i colori. Impareremo a sentire il nostro respiro. Saranno serate nutrienti, equilibranti, rilassanti. Respireremo i colori con l'intensità di stare assieme in armonia. Da 8 a 12 partecipanti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i> N. Rocchini	4	martedì	20.00-21.50	6 marzo fr. 140.–
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. Massimo 12 partecipanti.				
Quartino	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i> R. Poncioni	2	lunedì	19.30-21.10	16 aprile fr. 50.–
Dien' Cham': riflessologia del viso	Il Dien Cham, o riflessologia del viso vietnamita, è semplice e immediata da praticare. Ogni corsista riceverà un breve massaggio per poi praticare insieme gli schemi dei disturbi più comuni. Il corso si completa con la consegna di materiale didattico e le mappe del viso. Da 6 a 8 partecipanti. Sede a Torricella.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> S. dell'Aquila Puiatti	2	lezioni (vedi sotto)	9 febbraio	fr. 230.–
	Il corso si svolge giovedì 9 febbraio (19.30-22.00) e sabato 11 febbraio (09.00-17.30).				
	S. dell'Aquila Puiatti	2	lezioni (vedi sotto)	1 marzo	fr. 230.–
	Il corso si svolge giovedì 1 marzo (19.30-22.00) e sabato 3 marzo (09.00-17.30).				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
E tu, sai cosa mangi?	 Non tutto ciò che mangiamo è davvero ciò che sembra: cosa c'è dentro veramente in una bistecca? Quali i segreti che si celano dietro i codici e il loro numero? Come vengono preparate le pubblicità alimentari e come leggere le loro bugie? Una serata per riflettere sul nostro modo di alimentarsi e su come fare per migliorarlo.				
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	18 aprile fr. 35.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i> N. Russo	1	mercoledì	20.00-22.05	4 aprile fr. 35.–
Erboristeria attuale e pratica	Il corso è rivolto a chiunque desideri apprendere i principi dell'arte di conoscere e utilizzare le erbe, per curare e prevenire piccoli disturbi del corpo umano, tenendo conto delle nuove conoscenze, delle disposizioni tossicologiche e legislative. Saranno privilegiati gli aspetti pratici con l'aiuto di materiale dimostrativo. Sono previste due escursioni: domenica 22 aprile e 6 maggio. Trasferite e pranzi sono a carico dei partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i> P. Romerio	10	lunedì	19.30-21.20	30 gennaio fr. 305.–
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	6	mercoledì	18.00-19.50	8 febbraio fr. 150.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> E. Rodrigues Zocatelli	6	martedì	18.00-19.50	7 febbraio fr. 150.–
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.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> E. Rodrigues Zocatelli	6	mercoledì	20.00-21.50	8 febbraio fr. 150.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> E. Rodrigues Zocatelli	6	martedì	20.00-21.50	7 febbraio fr. 150.–
Fiori di Bach e acque profumate: dall'infanzia all'adolescenza	 Scopriamo insieme come l'utilizzo di queste due terapie naturali può aiutarci a sostenere i nostri figli durante la loro crescita. Da 10 a 12 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> L. Marcon Magni, G. Campana	2	giovedì	19.30-21.10	15 marzo fr. 100.–
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. Costo materiale fr. 18.–. Massimo 8 partecipanti. Sede a Comano.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> L. Marcon Magni	5	mercoledì	09.00-11.00	28 marzo fr. 185.–
Fiori di Bach: corso per avanzati	È necessario aver frequentato il corso per principianti. Questo corso avanzato consente di consolidare le proprie conoscenze dei 38 fiori, attraverso un approfondimento di alcune tematiche e con l'ausilio di esercizi pratici. Da 8 a 12 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i> L. Marcon Magni	2	sabati	09.00-12.30	5 maggio fr. 140.–
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 B. Bozic-Zanella	10 10	giovedì giovedì	17.00-17.50 18.00-19.50	9 febbraio fr. 115.– 9 febbraio fr. 115.–
Ginnastica e salute	 Il corso propone esercizi per tutti i giorni eseguibili con l'aiuto di piccoli attrezzi come la palla, l'elastico, la corda, il bastone, l'asciugamano... Da 8 a 12 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> A. Geninascia	5	mercoledì	17.30-18.20	7 marzo fr. 90.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Ginnastica per la muscolatura del pavimento pelvico (bacino)	La ginnastica per la muscolatura del pavimento pelvico della donna comprende vari esercizi per i muscoli del bacino. Questo tipo di ginnastica mirata può prevenire e/o migliorare i disturbi degli organi che si situano nella zona (abbassamento dell'utero e/o della vescica, perdite d'urina, costipazione terminale, ...). La ginnastica è un accompagnamento indispensabile ad altri tipi di cura.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	M. Francioli	1 sabato	09.30-17.30	3 marzo	fr. 95.–
Iperattività e "Iperattività"	Mio figlio non sta mai fermo? Fatica a concentrarsi? Ha la testa fra le nuvole? Che sia iperattivo? Come posso aiutarlo? Approfondiamo questa tematica analizzando i fattori che possono creare questi disagi. Da 10 a 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	20.00-22.30	26 marzo	fr. 50.–
Linfodrenaggio: corso base	Corso pratico non professionale per conoscere e provare il drenaggio linfatico manuale. Utile per l'eliminazione di scorie e tossine dal corpo, i depositi di liquidi dagli arti inferiori, le difficoltà intestinali. Il corso si svolge giovedì 26 gennaio e 2 febbraio (19.30-22.00); sabato 28 gennaio e 4 febbraio (09.00-17.30). Da 6 a 8 partecipanti. Sede a Torricella. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 69.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	S. dell'Aquila Puiatti	4 lezioni	(vedi sopra)	26 gennaio	fr. 370.–
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. Da 8 a 12 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	B. Richli	3 mercoledì	19.00-20.50	4 aprile	fr. 110.–
Miscele di essenze floreali australiane (Bush Flowers)	Si presenteranno diversi complessi già pronti per l'utilizzo immediato che possono aiutare a risolvere problematiche come la concentrazione, l'autostima, le difficoltà nelle relazioni, il passaggio all'adolescenza, i cambiamenti ormonali nella donna, ... Da 10 a 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	20.00-21.50	12 marzo	fr. 35.–
Oli essenziali: corso base	Cenni storici, origine, campi di applicazione e utilizzo dell'aromaterapia. Massimo 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	G. Campana	2 lunedì	19.00-21.25	5 marzo	fr. 70.–
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. Si parlerà di 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 31 marzo, 21 aprile, 5 e 12 maggio. Da 10 a 12 partecipanti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 69.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	P. Degiorgi-Tarascio	4 sabati	09.00-12.30	31 marzo	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 31 marzo, 21 aprile, 5 e 12 maggio. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	P. Degiorgi-Tarascio	4 sabati	14.00-17.30	31 marzo	fr. 190.–
Piante ed erbe spontanee per la preparazione di pot-pourri naturali	Passeggiata botanica per la classificazione e la raccolta di piante utili alla preparazione di queste miscele profumate. Il corso si svolge mercoledì 2 maggio, dalle 14.00 alle 17.30 e domenica 6 maggio, dalle 09.00 alle 12.30. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	P. Degiorgi-Tarascio	2 lezioni	(vedi sopra)	2 maggio	fr. 115.–
Piante medicinali calmanti	Ansia, stress, difficoltà nel sonno. Le tisane e le tinture consigliate per il trattamento di questi disturbi. Il corso si svolge mercoledì 1 febbraio dalle 14.00 alle 17.30 e sabato 4 febbraio dalle 09.00 alle 12.30. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	P. Degiorgi-Tarascio	2 lezioni	(vedi sopra)	1 febbraio	fr. 115.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Piante medicinali per la cura degli occhi	 Gli occhi, specchio dell'anima. Come curarne la bellezza e la salute con le piante medicinali e l'alimentazione. Il corso si svolge mercoledì 8 febbraio dalle 14.00 alle 17.30 e sabato 11 febbraio dalle 09.00 alle 12.30. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lodrino	Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com P. Degiorgi-Tarascio	2 lezioni	(vedi sopra)	8 febbraio	fr. 115.–
Primi soccorsi pediatrici	Allarmare il numero d'emergenza 144. La catena di salvataggio. L'ostruzione delle vie aeree da corpo estraneo. Le convulsioni febbrili ed epilettiche. Lo pseudocroup. La crisi asmatica. L'annegamento. La reazione allergica. L'avvelenamento. I colpi di calore. Le morsicature. Le ferite. Le emorragie. Le fratture. I traumi. L'elettrocuzione. Le ustioni. Riconoscere potenziali pericoli per il bambino e il soccorritore. Allarme precoce del 144 e della catena di salvataggio. Riconoscere e valutare segni e sintomi che possono mettere in pericolo la vita di un bambino. Conoscere e applicare le misure necessarie in attesa dei soccorsi professionali. Il corso è tenuto da formatori del Centro di formazione per l'emergenza pediatrica del Servizio Autoambulanza Mendrisiotto e Basso Ceresio. Da 8 a 20 partecipanti.				
Bellinzona 1	Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch formatori SAM	4 martedì	20.00-21.50	17 aprile	fr. 100.–
Biasca 1	Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch formatori SAM	4 martedì	20.00-21.50	28 febbraio	fr. 100.–
Locarno	Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch formatori SAM	4 mercoledì	20.00-21.50	29 febbraio	fr. 100.–
Lugano 4	Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch formatori SAM	4 giovedì	20.00-21.50	19 aprile	fr. 100.–
Riflessologia plantare: corso base	Corso pratico non professionale per conoscere e provare il massaggio benefico plantare. Si studieranno i primi rudimenti per un massaggio rilassante e quello indicato nei disturbi più comuni (problemi digestivi, mal di testa, stipsi, ...). Il corso si completa con la consegna di materiale didattico e mappe plantari (fr. 15.-). Da 6 a 8 partecipanti. Sede a Torricella.				
Gravesano	Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch S. dell'Aquila Puiatti	5 lunedì	19.00-21.50	27 febbraio	fr. 300.–
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 relativi agli apparati endocrino-riproduttivo e linfatico, il riequilibrio energetico e psicosomatico. Sono richiesti fr. 10.– per il materiale didattico. Da 6 a 8 partecipanti. Sede a Torricella.				
Gravesano	Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch S. dell'Aquila Puiatti	3 sabati	09.00-17.30	5 maggio	fr. 390.–
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. Da 10 a 12 partecipanti.				
Morbio Superiore	Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch R. Poncioni	1 lunedì	20.00-22.10	27 febbraio	fr. 50.–
Viaggio virtuale nel mondo alimentare	 Sfatiamo i miti: è più calorica la pizza o la Nutella? Digunare fa bene? Quali sono gli errori alimentari più comuni? Come rimediare? Un corso per scoprire come mangiare in maniera sana, senza esagerare con gli estremismi.				
Biasca 1	Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch N. Russo	1 mercoledì	20.00-22.05	21 marzo	fr. 35.–
Gordola	Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — manuela.ghidoni@bluewin.ch N. Russo	1 mercoledì	20.00-22.05	14 marzo	fr. 35.–
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	Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch E. Salvioni E. Salvioni	12 lunedì 12 mercoledì	18.45-20.15 18.45-20.15	30 gennaio 1 febbraio	fr. 165.– fr. 165.–
Brione Verzasca	Iscrizioni a Simona Grossi — 078 843 39 67 — simigrossi@hotmail.com M. Liou	10 lunedì	10.25-11.40	30 gennaio	fr. 165.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cevio	<i>Iscrizioni a Rita Omini — 091 753 19 62 e 079 759 32 24 — rita.omini@bluewin.ch</i>				
	P.Schera	12 lunedì	18.30-19.45	6 febbraio	fr: 180.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	P.Schera	12 mercoledì	18.30-19.45	8 febbraio	fr: 165.–
	P.Schera	12 mercoledì	20.00-21.15	8 febbraio	fr: 165.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardi@hotmai.com</i>				
	M. Urdiales	10 lunedì	19.00-20.00	27 febbraio	fr: 125.–
Yoga in coppia - yoga in due	La pratica yoga svolta da due persone (coppie, amiche, sorelle/fratelli, genitore/figlio adulto o semplicemente praticare assieme ad un'altra/o partecipante del gruppo che si offre per condividere questa esperienza) è una pratica che sviluppa il reciproco rispetto, il coordinamento dei movimenti e del ritmo respiratorio, la comune intesa, l'equilibrio e l'armonizzazione delle forze. Pur mantenendo invariati i benefici della pratica individuale, esercitare insieme diventa uno strumento di reciproca presenza, di condivisione e azione disinteressata in cui il dare e il ricevere si fondono nell'azione stessa.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	P.Schera	1 sabato	08.45-12.30	2 giugno	fr: 50.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	P.Schera	1 sabato	08.45-12.30	21 aprile	fr: 50.–
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.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	P.Schera	1 sabato	13.45-17.30	10 marzo	fr: 60.–
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	11 febbraio	fr: 60.–
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	11 febbraio	fr: 50.–
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.30	17 marzo	fr: 50.–
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.30	21 aprile	fr: 50.–
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.30	12 maggio	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 tale da ritrovare un equilibrio psichico e fisico che permetta di vivere e sentirsi in armonia. 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	17 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 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	3 marzo	fr: 60.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Yoga, alimentazione e digestione	Nello yoga si dà grande importanza all'alimentazione perché gli alimenti non solo costituiscono il nostro corpo, ma influenzano la qualità dell'energia e la mente. Inoltre il corretto funzionamento dell'apparato digerente è una premessa fondamentale per mantenere una buona salute psicofisica. 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. 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	31 marzo	fr. 60.-
Yoga: le articolazioni	Le articolazioni occupano un ruolo importante sia per l'esecuzione dei movimenti che per il benessere psico-fisico generale. Semplici esercizi svolti con un certo ordine energetico, accompagnati e coordinati alla respirazione consapevole, attivano i muscoli connessi ad esse facendo in modo che il liquido sinoviale porti lubrificazione, scioglimento e rivitalizzazione. Da 8 a 9 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	P.Schera	1 sabato	13.45-17.30	2 giugno	fr. 75.-
Zilgri: metodo di autoterapia del dolore	Il mal di schiena, la cervicale, i dolori muscolari e articolari si possono sconfiggere 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	6 febbraio	fr. 155.-
	C. Rogers	6 lunedì	18.30-20.00	2 aprile	fr. 155.-

SCIENZE

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".				
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	13 febbraio	fr. 150.-
	membro della Società Astronomica Ticinese				
	Il corso si svolge presso l'Osservatorio Calina di Carona il 13 febbraio, 12 marzo, 16 aprile, 14 maggio e 4 giugno.				
	F. Fumagalli	5 mercoledì	20.00-23.00	15 febbraio	fr. 150.-
	Il corso si svolge presso l'Osservatorio Calina di Carona il 15 febbraio, 14 marzo, 18 aprile, 16 maggio e 6 giugno.				
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". Il corso si svolge presso l'Osservatorio Calina di Carona.				
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	24 gennaio	fr. 265.-

Quanto è sostenibile il nostro stile di vita? Il consumo responsabile e etico




NUOVO

Scopriamo di che tipo sono i nostri consumi, la quantità di risorse e di energia che utilizziamo e di rifiuti che produciamo, per conoscere la nostra impronta ecologica sul pianeta. Da 8 a 12 partecipanti.

Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	C. Dias	4 lunedì	20.00-21.50	16 aprile	fr. 140.-

SPORT

Alla scoperta del golf Pitch & Putt: introduzione	Si impara la fase più difficile del gioco del golf: come superare un laghetto, come uscire da un ostacolo di sabbia, come passare sotto le piante... tutto questo immersi nel verde. Da 8 a 20 partecipanti. Sede a Losone. Per ulteriori informazioni: www.sakegolf.ch				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	F. Salmina	2 sabati	09.30-12.30	10 marzo	fr. 115.-
	F. Salmina	2 sabati	09.30-12.30	5 maggio	fr. 115.-

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Alla scoperta del golf Pitch&Putt per coppie o genitori e figli: introduzione	 Si impara la fase più difficile del gioco del golf: come superare un laghetto, come uscire da un ostacolo di sabbia, come passare sotto le piante... tutto questo immersi nel verde. Da 8 a 20 partecipanti. Sede a Losone. Per ulteriori informazioni: www.sakegolf.ch				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	F. Salmina	2 sabati	09.30-12.30	26 maggio	fr: 115.–
Difesa personale 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.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	R. Palermo	5 lunedì	16.45-17.45	27 febbraio	fr: 60.–
Difesa personale per le donne	 Questo corso si rivolge a donne che intendono apprendere delle tecniche di difesa personale. Saranno trattati gli aspetti psicologici, le tecniche di attacco, di difesa, le cadute, le liberazioni da prese, tecniche da difesa al suolo, reazione e esplosività. Massimo 12 partecipanti. 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	19 aprile	fr: 65.–
	F. Bettosini	2 giovedì	20.00-21.50	3 maggio	fr: 65.–
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	14 giugno	fr: 65.–
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i>				
	U. Fischer	2 giovedì	20.00-21.50	19 aprile	fr: 65.–
G.A.G.: gambe, addominali, glutei	 Con una ginnastica mirata a queste parti del corpo si tonifica la muscolatura delle gambe, degli addominali e dei glutei. Massimo 12 partecipanti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	C. Delle Coste	10 mercoledì	20.15-21.15	8 febbraio	fr: 145.–
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. Da 10 a 12 partecipanti.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Marinella Di Foglio —</i>				
	M. Gobbi	5 venerdì	13.45-15.15	2 marzo	fr: 110.–
	Sede ad Avegno.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	C. Piccolo-Lancini	5 lunedì	13.45-15.15	5 marzo	fr: 110.–
	C. Piccolo-Lancini	5 giovedì	09.00-10.30	8 marzo	fr: 110.–
	C. Piccolo-Lancini	5 venerdì	18.30-20.00	9 marzo	fr: 110.–
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>				
	M. Summerer Galli	5 mercoledì	08.45-10.15	18 aprile	fr: 110.–
	Ritrovo a Lattecaldo. Noleggio bastoni possibile a fr. 5.– ogni lezione.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	M. Crivelli	5 giovedì	09.15-10.45	1 marzo	fr: 110.–
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. Da 8 a 10 partecipanti a Bellinzona e Biasca; da 12 a 15 a Chiasso; da 10 a 14 a Viganello; massimo 12 a Lodrino.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	K. Rossetti	5 martedì	19.00-19.50	17 gennaio	fr: 90.–
	K. Rossetti	5 martedì	19.00-19.50	6 marzo	fr: 90.–
	K. Rossetti	5 martedì	19.00-19.50	24 aprile	fr: 90.–
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	K. Rossetti	5 mercoledì	19.00-19.50	18 gennaio	fr: 90.–
	K. Rossetti	5 mercoledì	19.00-19.50	7 marzo	fr: 90.–
	K. Rossetti	5 mercoledì	19.00-19.50	25 aprile	fr: 90.–
Chiasso	<i>Iscrizioni a Aldo Mapelli — 091 683 99 77 — aldo.mapelli@edu.ti.ch</i>				
	P. Tagliabue	16 lezioni (vedi sotto)		24 gennaio	fr: 160.–
	Il corso si tiene il martedì (09.10-10.00) e il giovedì (19.00-19.50).				

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	10 lunedì	15.10-16.10	5 marzo	fr: 115.–
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	M.Jotti Sede a Canobbio.	8 giovedì	09.30-10.30	9 febbraio	fr: 145.–
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.schermalugano.ch . Il corso si svolge presso il Circolo scherma SAL, via Chioso 7 a Lugano. Da 8 a 10 partecipanti.					
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	M. Arpino	6 martedì	20.00-21.30	7 febbraio	fr: 135.–
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. Da 8 a 12 partecipanti.					
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	F.Sonzogni	3 martedì	20.00-21.50	28 febbraio	fr: 110.–
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.					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	D. Guglielmini	5 giovedì	20.00-21.50	1 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/ A. Promutico	5 martedì	20.00-21.50	28 febbraio	fr: 180.–
Il corso si terrà presso il poligono di tiro Civici Carabinieri, in Via Sonvico a Lugano.					
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	26 maggio	fr: 130.–
Walking nella natura: Bigorio-Gola di Lago					
Possibilità di apprendere la tecnica del walking e del nordic-walking durante l'escursione. Trasporto di andata e ritorno in bus, fr. 20.– a carico dei partecipanti. Questa disciplina è riconosciuta da diverse Casse malati.					
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	F.Jurietti	1 sabato	13.00-18.30	21 aprile	fr: 55.–
Walking nella natura: Carona-Morcote					
Possibilità di apprendere la tecnica del walking e del nordic-walking durante l'escursione. Trasporto di andata e ritorno in bus, fr. 20.– a carico dei partecipanti. Questa disciplina è riconosciuta da diverse Casse malati.					
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	F.Jurietti	1 sabato	13.00-18.30	28 aprile	fr: 55.–
Walking nella natura: giro dei laghi del Ritom					
Possibilità di apprendere la tecnica del walking e del nordic-walking durante l'escursione. Trasporto di andata e ritorno in bus, fr. 20.– a carico dei partecipanti. Questa disciplina è riconosciuta da diverse Casse malati.					
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	F.Jurietti	1 sabato	13.00-18.30	9 giugno	fr: 55.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
STORIA					
Conoscere Roma antica	Il corso si rivolge a chi desidera conoscere la storia, l'arte e la civiltà di Roma antica attraverso i suoi monumenti. Da 10 a 20 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	E. Quirici	6 lunedì	18.00-19.50	6 febbraio	fr. 150.–
I Longobardi in Ticino	Ripercorreremo il cammino storico/culturale di questo popolo germanico, dalle origini alla migrazione, fino all'arrivo in Italia. Analizzeremo e commenteremo i rapporti con le popolazioni autoctone del nostro Cantone, utilizzando i ritrovamenti archeologici, le fonti storiche, culturali e toponomastiche. Verrà anche organizzata una trasferta a Castelseprio (Varese) sito molto importante per il Ticino. Trasferta e pranzo a carico dei partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	G. Barabino	4 giovedì	20.00-21.50	3 maggio	fr. 145.–
La politica in Grecia e a Roma: teoria e prassi	Dopo una breve introduzione sull'invenzione della categoria del "politico" da parte della cultura greca, attraverso la lettura e il commento di passi di autori greci (storici, filosofi, oratori, ma anche poeti) e latini (da Catone a Cicerone, da Orazio a Seneca) e con l'ausilio di altre fonti si tracciano le linee di sviluppo del pensiero e del costume politico antico, mettendo altresì in luce analogie e differenze rispetto alla politica contemporanea. La conoscenza delle lingue antiche (greco, latino) non costituisce un prerequisito. Da 10 a 12 partecipanti.				
Chiasso	<i>Iscrizioni a Aldo Mapelli — 091 683 99 77 — aldo.mapelli@edu.ti.ch</i>				
	E. Marinoni	12 giovedì	20.00-21.50	1 marzo	fr. 265.–
La seconda guerra mondiale	Il corso può risultare particolarmente interessante se si considera che il mondo attuale è determinato quasi totalmente dall'esito di quel conflitto. Si partirà da lontano spiegando in termini storici e filosofici le ideologie che si contesero il mondo durante gli anni di guerra. Si parlerà dunque di fascismo, di nazismo, di comunismo e di capitalismo. Si passerà poi a delineare il contesto degli anni '30 quando maturano i germi che porteranno al conflitto. Analizzeremo poi dettagliatamente le battaglie e le strategie più importanti e si descriverà il dopoguerra, la nascita dell'ONU e la guerra fredda.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	O. Mozzoni	10 lunedì	18.00-19.50	6 febbraio	fr. 185.–
Letteratura e storia dell'Antico Egitto	Il corso intende offrire una ricostruzione della storia e della cultura dell'Antico Egitto, attraverso la lettura e la traduzione dei testi geroglifici e ieratici incisi su pietra o redatti ad inchiostro su papiro. Verrà inoltre analizzata la nascita e la graduale evoluzione dei generi letterari volgendo una particolare attenzione alla letteratura funeraria e religiosa legata al mondo dell'aldilà.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 079 852 22 37 (dopo le 15.00) — marycpa@bluewin.ch</i>				
	A. Siragusa	8 lunedì	18.00-19.50	30 gennaio	fr. 160.–
Simboli (terzo 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	30 gennaio	fr. 220.–
Simboli (quarto 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	30 gennaio	fr. 220.–
	B. Patocchi	12 martedì	20.00-21.50	31 gennaio	fr. 220.–
Storia del pensiero politico (II 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	31 gennaio	fr. 220.–
Storia del pensiero politico (III 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	20.00-21.50	1 febbraio	fr. 220.–
	B. Patocchi	12 mercoledì	18.00-19.50	1 febbraio	fr. 220.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Storia dell'arte paleocristiana e medioevale	Il corso propone un percorso storico e culturale nell'arte medioevale, con particolare attenzione agli aspetti estetici e tecnici. Con l'ausilio di immagini, si dedicheranno alcune riflessioni ad importanti capitoli che hanno contraddistinto più di mille anni di civiltà. Temi: dalla Roma pagana alla Roma cristiana, le catacombe, l'arte bizantina, i mosaici di Ravenna, l'arte barbarica, l'arte islamica, lo stile romanico e gotico, la pittura a Firenze, Siena e Roma, Giotto, il gotico internazionale. Massimo 10 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	I. DeVita	10	mercoledì	20.00-21.50	29 febbraio fr: 220.-
TEATRO					
A teatro con Oscar Wilde	Il corso si propone di familiarizzare i partecipanti con il mondo complesso ed articolato del teatro fornendo la possibilità di conoscere "dall'interno" le complessità della struttura di un'opera teatrale. Dopo una breve introduzione sulla storia del teatro, si analizzerà il testo teatrale "L'importanza di chiamarsi Ernesto" di Oscar Wilde e si affronteranno le tematiche legate alla scelta e all'analisi delle soluzioni di regia da rappresentare, con l'attiva interpretazione dei partecipanti. Da 10 a 12 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	F. Di Leo	10	martedì	20.30-22.20	6 marzo fr: 220.-
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 personale. 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	8 marzo fr: 150.-
Tecniche di recitazione	Il corso, destinato ad attori di compagnie teatrali o aspiranti attori e appassionati di teatro attratti dal fascino del palcoscenico, si propone di familiarizzare i partecipanti con il mondo complesso ed articolato del teatro. Dopo una breve inquadratura su ruolo e funzione dell'attore, si affrontano le tecniche di recitazione attraverso improvvisazioni, letture di testi e rappresentazione di brevi monologhi e dialoghi. Come si legge un testo teatrale. Esercitazioni sulla respirazione diaframmatica. Fondamenti di dizione. Improvvisazioni teatrali e monologhi. Studio del personaggio. Interpretazioni a confronto.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	F. Di Leo	6	lunedì	20.00-21.50	6 febbraio fr: 125.-

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	7 febbraio fr. 310.–
Excel per Windows: approfondimento	È necessario avere nozioni di Excel (Microsoft), acquisite per esempio al corso "Excel per Windows: introduzione". Con l'aiuto di esempi pratici si esaminano diverse tipologie di funzioni, quali ad esempio alcune funzioni matematiche, logiche, di testo, di ricerca e riferimento, di data e ora, e altre ancora; l'utilizzo dei nomi di celle; le operazioni 3D; i collegamenti tra fogli e cartelle diverse; la gestione di banche dati con ordinamenti, filtri e funzioni di Database; le tabelle pivot; i grafici a 3 assi; l'importazione di dati esterni; il disegno, la creazione e la gestione di moduli. 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	7 febbraio fr. 310.–
Microsoft Excel 2007: 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 — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	A. Giovanelli	5	mercoledì	18.30-20.20	29 febbraio fr. 175.–
FOTOGRAFIA SU PC					
Adobe Photoshop Elements	È indispensabile avere conoscenze di base su fotografia digitale. Vengono presentate in maniera semplice e metodica le tecniche di miglioria fotografica per la creazione di fotografie d'effetto. Fotoritocco, fotomontaggio, effetti speciali e tante curiosità legate al fantastico mondo della fotografia digitale moderna. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 69.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — fabiolacpa@ticino.com</i>				
	M. Zamboni	10	mercoledì	18.00-19.50	8 febbraio fr. 310.–
Album fotografico con il PC	Creazione di un album fotografico cartaceo partendo da fotografie digitali. Impariamo a scaricare le foto dalla fotocamera digitale e creare le cartelle sul PC. Installiamo il programma scelto tra quelli disponibili gratuitamente in rete. "Incolliamo" le fotografie più belle su un album elettronico e riceveremo in pochi giorni l'album in forma cartacea per posta pagando le relative spese di stampa e spedizione. I partecipanti dovranno portare il PC portatile, la digitale e i relativi cavi, con almeno una trentina di foto già selezionate, una memoria USB (o un Hard disk portatile e dei CD vuoti). Le lezioni si svolgono il 17, 24 aprile e l'8 maggio. Sede a Giornico.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	M. Bernardazzi	3	martedì	19.00-20.50	17 aprile fr. 105.–
Fotografia digitale professionale	Sono indispensabili conoscenze base di Adobe Photoshop. Tecniche ad alto livello dallo scatto all'elaborazione digitale avanzata. Utilizzo del formato RAW, tecnica HDR fotorealistica, panoramiche multiscatto, ritocchi/effetti grafici e la preparazione alla stampa sono i punti principali toccati dal corso, con obiettivo comune il risultato di livello professionale. È consigliato un computer portatile. Massimo 6 partecipanti.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — fabiolacpa@ticino.com</i>				
	M. Zamboni	5	mercoledì	20.00-21.50	29 febbraio fr. 235.–
Fotoritocco con Photoshop: introduzione	Non sono necessarie conoscenze specifiche di Adobe Photoshop, ma è indispensabile una certa dimestichezza con l'utilizzo del PC. Alla fine del corso i partecipanti sono in grado di eseguire le normali operazioni di ritocco delle immagini (inquadratura, istogramma, colori e tonalità, dominanti, strumenti, maschere, selezioni complesse, livelli, modi di fusione, stili, ...). I partecipanti sono				

NUOVO

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	invitati a portare il proprio PC portatile e una memoria USB in quanto la documentazione per questo corso è distribuita in forma elettronica. Il corso si svolge: 27 febbraio; 1, 5, 8, 15 e 22 marzo.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i>				
	A. Ferrari	6 lezioni	20.00-21.50	27 febbraio	fr: 210.–

Per altri corsi di fotografia si veda alle pagine 54 e 55.

INFORMATICA GENERALE

Informatica over 60: partenza!	Riservato agli ultrasessantenni che non hanno nessuna esperienza con il computer ma sono intenzionati a rompere il ghiaccio. Approccio soft all'informatica e a un uso pratico del PC. Rassegna delle funzioni di base per accedere e usare i programmi più interessanti, utili e divertenti. Uno sguardo alla rete (internet), alle possibilità di consultazione e ai servizi online offerti (informazioni di ogni genere, giornali, programmi radiofonici, shopping, ...). Computer 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	15.00-16.50	8 febbraio	fr: 175.–
	S. Montanaro	5 mercoledì	17.00-18.50	8 febbraio	fr: 175.–

Informatica: corso pratico di base	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 che integra la teoria alla pratica. 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	20 aprile	fr: 200.–

Manutenzione del computer	È necessario avere nozioni elementari di informatica, acquisite per esempio al corso "Introduzione a Windows". Il corso prevede conoscenza del PC, driver, installazioni, risoluzione di problemi (virus, lentezza, conflitti), registry, applicazioni, Internet (Spyware, Adware, Malware, Cache). Sono previste esemplificazioni pratiche. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 69.				
----------------------------------	--	--	--	--	--

Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	V. Gianascio	10 lunedì	20.00-21.50	13 febbraio	fr: 310.–

Uso del PC: un passo in più	È indispensabile avere delle conoscenze di base o aver seguito un corso d'introduzione all'uso del PC. Iniziamo a conoscere Word e Excel. L'obiettivo di questo corso è fornire al partecipante le informazioni di base per la creazione di semplici lettere (con Word) e di tabelle con semplici grafici (con Excel). Ogni partecipante dovrà portare una memoria USB in quanto la documentazione per questo corso è in forma elettronica.				
------------------------------------	---	--	--	--	--

Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i>				
	M. Bernardazzi	5 martedì	19.00-20.50	14 febbraio	fr: 175.–

INTERNET

Crea e condividi il tuo lavoro online con Google Documenti	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.				
---	---	--	--	--	--


Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	P. Mongillo	8 lunedì	18.00-19.50	6 febbraio	fr: 250.–

Facebook e i Socialnetwork	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: orange; border-radius: 50%; padding: 2px 5px; margin-right: 5px; font-weight: bold; color: white;">NUOVO</div> <div>Al momento attuale FB è l'applicazione WEB più utilizzata ed il sito più cliccato al mondo dopo Google. La società Facebook in questo momento sta potenziando i suoi strumenti (ad esempio ha aggiunto la possibilità di videochiamare), quindi sta diventando sempre più un applicativo WEB in grado di contenere i costi e agevolare le comunicazioni. Che sia per lavoro, per incontrare nuove persone o per comunicare con i parenti lontani, Facebook permette di chattare, messaggiare in modo sicuro, condividere video o foto, invitare amici ad eventi e molto altro ancora. Il corso tratterà anche della tutela della privacy come metodica fondamentale nell'uso di questo strumento.</div> </div>				
-----------------------------------	--	--	--	--	--

Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	S. Campoccia	2 giovedì	20.00-21.50	1 marzo	fr: 70.–

Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	S. Campoccia	2 giovedì	20.00-21.50	19 aprile	fr: 70.–




Lugano 3	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — fabiolacpa@ticino.com</i>				
	S. Campoccia	2 martedì	20.00-21.50	27 marzo	fr: 70.–



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Il mio sito Web					
Non sono necessarie conoscenze tecniche o di programmazione; sono però indispensabili conoscenze di base sull'uso del PC. Grazie a Google site, ognuno di noi può creare un sito web gratuitamente. I partecipanti al corso saranno in grado di creare pagine Web e di pubblicarle in Internet.					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	M. Bernardazzi	5 mercoledì	19.00-20.50	15 febbraio	fr. 175.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	M. Bernardazzi	5 mercoledì	19.00-20.50	18 aprile	fr. 175.–
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	2 febbraio	fr. 310.–
Le basi del Web e il linguaggio HTML					
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 web e si apprenderanno i concetti del linguaggio HTML nonché i fogli di stile (CSS) e delle nozioni di JavaScript. Sono previste esercitazioni pratiche per la creazione, la gestione e la pubblicazione di un proprio sito.					
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — fabiolacpa@ticino.com</i>				
	G. Valeri	10 mercoledì	18.00-19.50	8 febbraio	fr. 310.–
Web Marketing					
		Non basta creare un sito ricco di contenuti e ben strutturato. Particolare importanza riveste un buon posizionamento nei motori di ricerca, uno dei mezzi più utilizzati dagli utenti per cercare su Internet le informazioni desiderate. Obiettivo del corso è illustrare i principi del marketing sul web, mostrando in particolare il funzionamento dei motori di ricerca ed i trucchi e i segreti per ottenere un buon posizionamento ed aumentare la popolarità del sito. Infine vengono analizzati i sistemi di supporto alla valutazione dei risultati. Esercitazioni pratiche permettono di acquisire con facilità il contenuto del corso.			
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	O. Gennari	6 martedì	20.00-21.50	7 febbraio	fr. 210.–
OpenOffice – word processing, foglio elettronico, presentazioni (moduli Writer, Calc, Impress, Draw, Math)					
È necessaria una sufficiente conoscenza di base del PC. OpenOffice è una suite per ufficio libera (gratuita). Essa è disponibile sui normali PC, Notebook e sui Macintosh, e sotto ogni sistema operativo: MS-Windows, MacOS, Linux, Solaris. La struttura è del tutto simile a quella MS-Office, ma presenta alcune differenze, più "leggerezza" e spesso maggiori funzionalità. Nel corso si prenderanno in esame i moduli Writer (scrittura), Calc (foglio elettronico), Impress (presentazioni), Draw (disegno) e Math (stesura di formule).					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	O. Gennari	10 lunedì	20.00-21.50	27 febbraio	fr. 310.–
WINDOWS					
Windows: introduzione					
Non sono necessarie conoscenze preliminari. Windows con le applicazioni Microsoft 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, della navigazione in Internet e della gestione della posta elettronica.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	A. Giovanelli	5 martedì	18.30-20.20	28 febbraio	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	2 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	7 marzo	fr. 310.–
WORD					
Microsoft Word 2007: introduzione					
È necessario avere conoscenze basilari di Windows. Conoscenza della nuova interfaccia grafica di Microsoft Word 2007. Si impara con esempi concreti ad usare l'elaboratore testi in maniera basilare all'insegna di un utilizzo facile e intuitivo. Gestione del testo, formattazione, impaginazione, stampa finale, prendendo spunti da documenti utilizzati nelle attività quotidiane.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cinzia.pera@bluewin.ch</i>				
	A. Giovanelli	5 lunedì	18.30-20.20	16 gennaio	fr. 175.–

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 partecipanti.				
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i>				
	A. Gabrielli	8 lunedì	09.00-11.00	27 febbraio	fr: 165.–
	A. Gabrielli	8 martedì	13.45-15.45	28 febbraio	fr: 165.–
	A. Gabrielli	8 mercoledì	09.00-11.00	29 febbraio	fr: 165.–
Argilla: scultura con modella	Per principianti e avanzati. Il metodo di lavoro sarà il modellato in argilla con modella dal vivo. Realizzando bozzetti di differenti pose si studieranno le strutture fisiche di base e l'anatomia del corpo. Di seguito si passerà alla realizzazione di una scultura (alta circa 30 cm) dando una visione realistica o soggettiva della modella. Più fr: 25.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	V.Vairetti Lonati	6 giovedì	18.30-20.30	1° marzo	fr: 215.–
Bronzo: sculture	Si crea una scultura in bronzo, completa di piedistallo, utilizzando la tecnica della fusione in sabbia. Sede presso l'atelier della docente ad Agno. Più fr: 100.– per il materiale.				
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i>				
	T.Praxmarer	5 lunedì	13.45-16.45	16 aprile	fr: 150.–
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	27 febbraio	fr: 165.–
Caricatura: week-end intensivo	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: orange; border-radius: 50%; padding: 2px 5px; margin-right: 5px; font-weight: bold; color: white;">NUOVO</div> <div> <p>Il "metodo croce" è stato messo a punto dalla docente, tecnica semplificata particolarmente efficace per apprendere in maniera veloce le proporzioni dei volti femminili, maschili e infantili. Una volta appresa la tecnica base per il ritratto si proseguirà nel ritratto comico o caricatura. Si copieranno volti e visi a partire da foto. Adatto sia per chi non ha esperienza in questo campo, sia per chi ha già esperienza ma desidera migliorare la propria abilità di ritrattista e caricaturista. Più fr: 20.– per il materiale.</p> </div> </div>				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	H. Murati-Von Allmen	2 sabati	09.30-17.00	21 aprile	fr: 120.–
Ceramica: creazioni raku	Si realizzano vari oggetti (piatti, vasi, scatole, ciotole, ...) con diverse tecniche di modellaggio. Alla seconda lezione i pezzi verranno smaltati. Si assisterà alla cottura Raku e all'apertura del forno a 1000 gradi. Massimo 7 partecipanti. Lunedì 16 aprile e 7 maggio. Sede presso l'atelier della docente a Cresciano. Più fr: 70.– per il materiale.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardi pia@hotmail.com</i>				
	S.Taminelli	2 lunedì	14.00-16.30	16 aprile	fr: 95.–
Ceramica: gioielli	Per principianti e avanzati. Si realizzano collane, orecchini, spille e ciondoli in ceramica, con rifiniture in argento e oro (a scelta). Smaltatura e cottura. 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	5 marzo	fr: 115.–
Ceramica: impronte	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: orange; border-radius: 50%; padding: 2px 5px; margin-right: 5px; font-weight: bold; color: white;">NUOVO</div> <div> <p>Lasciatevi sorprendere dall'affascinante mondo della ceramica. Si impara ad osservare la natura provando a catturare degli scorci da valorizzare e rielaborare mettendo in movimento il gesto creativo. Tutto lascia un segno... Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione. Per informazione dettagliate si veda a pagina 69. Più fr: 100.– per il materiale base e le cotture.</p> </div> </div>				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i>				
	T.Gandolfi	2 martedì	19.00-22.00	17 aprile	fr: 90.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Ceramica: la ciotola	Per principianti e avanzati. Si realizzano delle ciotole con le diverse tecniche del modellaggio e iniziazione al tornio, colorazione e cottura in un forno speciale. Più fr: 60.– per il materiale base e le cotture. Massimo 6 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	A.Tomaino	8 mercoledì	14.30-16.30	1 febbraio	fr: 270.–
Ceramica: lo smalto	Corso indirizzato a chi ha già fatto un corso di modellaggio o tornio. Come usare gli smalti sugli oggetti in ceramica (base teorica e pratica). Più fr: 50.– per il materiale base e le cotture. Massimo 6 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	A.Tomaino	2 sabati	09.00-16.30	17 marzo	fr: 185.–
Ceramica: modellaggio	Per principianti e avanzati. Modelliamo l'argilla creando oggetti con le nostre mani esplorando le varie tecniche. Durante l'ultima lezione che avverrà nell'atelier della docente i partecipanti mentre smalteranno potranno partecipare ad una cottura Raku all'aperto di una loro creazione. Più fr: 70.– per il materiale di base e le cotture.				
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i>				
	B.Jaccard	5 lunedì	20.00-22.30	5 marzo	fr: 135.–
Ceramica: sfere luminose	Per principianti e avanzati. Si apprendono tre tecniche diverse per la realizzazione di sfere di argilla, perfettamente rotonde; si incidono intagli di varie forme permettendo alla luce interna (candele) di creare un effetto particolare. A scelta dei partecipanti la sfera può rimanere grezza oppure colorata con gli smalti. Segue la cottura in un forno speciale. Sabato 24 dalle 09.00 alle 17.00 e 31 marzo dalle 09.00 alle 12.00. Più circa fr: 100.– per il materiale di base e le cotture. Massimo 8 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	L.Eidenbenz	2 sabati	(vedi sopra)	24 marzo	fr: 140.–
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.				
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	2 marzo	fr: 135.–
Disegno a matita: metodo Betty Edwards	Per principianti e avanzati. Chi ha già partecipato a questo corso avrà la possibilità di approfondire e fare esercizi guidati su temi a loro scelta, il docente li seguirà dando tutti i suggerimenti del caso. 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	5 marzo	fr: 195.–
Disegno e acquerello	Per principianti e avanzati. Si approfondiscono a scelta il disegno a matita, carboncino, sanguigna e l'acquerello. Più fr: 10.– per il materiale.				
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	27 marzo	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	6 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	1 marzo	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	1 marzo	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	13 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	14 febbraio	fr: 80.–
	A.Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	20 marzo	fr: 80.–
	A.Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	24 aprile	fr: 80.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Incisione: corso intensivo	 È necessaria una discreta abilità nel disegno. Vengono insegnate le seguenti tecniche: acquaforte, punta secca, acquatinta e vernice molle. Massimo 8 partecipanti. Da lunedì 20 agosto a venerdì 25 agosto. Più fr. 50.– per il materiale.				
Bedigliora	<i>Iscrezioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — gianc.fossati@bluewin.ch</i> M. Fossati	5 lezioni	09.00-16.30	20 agosto	fr. 310.–
Mosaico	Si lavora con piastrelle e tasselli a scelta, per esempio un tavolino, un vassoio, un murale, uno specchio. Massimo 8 partecipanti. Sede presso l'atelier della docente. Sono richiesti da fr. 20.– a fr. 80.– per il materiale a dipendenza di ciò che si realizza.				
Pura	<i>Iscrezioni a Carla Devincenti — 091 608 36 72 — cdevincenti@bluewin.ch</i> A. Jacqueroud	6 lunedì	20.00-22.30	16 aprile	fr. 165.–
Mosaico con vetro	Si realizzano un piatto e una cornice con la tecnica a mosaico. Sede presso l'atelier della docente a Camorino. Più fr. 40.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrezioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> C. Girelli	4 giovedì	14.00-16.00	8 marzo	fr. 150.–
Mosaico: settimana full immersion	 Cinque mattine per immergersi nel magico e colorato mondo del mosaico. Si lavora con pasta di vetro o piastrelle. Massimo 8 partecipanti. Sede presso l'atelier della docente. Da lunedì 2 a venerdì 6 luglio. Sono richiesti da fr. 20.– a fr. 80.– per il materiale a dipendenza di ciò che si realizza.				
Pura	<i>Iscrezioni a Carla Devincenti — 091 608 36 72 — cdevincenti@bluewin.ch</i> A. Jacqueroud	5 lunedì	09.00-11.30	2 luglio	fr. 150.–
Peinture française	 Sono richieste conoscenze della lingua francese almeno di livello A2 (conoscenze di base). Si pratica la tecnica della pittura acrilica chiacchierando in francese. Massimo 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrezioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> N. Travaglini	10 martedì	20.00-22.00	7 febbraio	fr. 220.–
Pittura	Per principianti e avanzati.				
Gravesano	<i>Iscrezioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> N. Travaglini	10 giovedì	13.45-15.45	2 febbraio	fr. 195.– Si approfondisce la pittura acrilica.
Locarno 1	<i>Iscrezioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i> F. Tommasina	6 lunedì	19.45-22.15	26 marzo	fr. 155.– Si approfondiscono, a scelta, la pittura a olio e l'acquerello.
Lugano 2	<i>Iscrezioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> E. Borradori	10 lunedì	18.00-20.00	27 febbraio	fr. 195.– Si approfondisce la pittura acrilica.
	F. Günther-Quezada	10 mercoledì	18.30-20.30	29 febbraio	fr. 195.– Si approfondisce, a scelta, la tecnica della pittura a olio o acrilica.
Tesserete	<i>Iscrezioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i> J. Aszalos	10 martedì	19.00-21.00	28 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 da cavalletto.				
Bellinzona 1	<i>Iscrezioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> C. Girelli	5 martedì	14.00-16.30	28 febbraio	fr. 200.– Sede presso l'atelier della docente a Camorino. Massimo 6 partecipanti.
Biasca 1	<i>Iscrezioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> C. Girelli	8 giovedì	20.00-22.30	1 marzo	fr. 195.–
Giubiasco	<i>Iscrezioni 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	2 marzo	fr. 135.– Teoria dei colori, riproduzione di paesaggi, fiori, nature morte e figure umane. Più fr. 8.– per il materiale.
Lugano 2	<i>Iscrezioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> F. Günther-Quezada	10 giovedì	18.30-20.30	1 marzo	fr. 195.– Teoria e pratica della tecnica di pittura ad olio. Libera scelta dalla classicità all'astratto, passando per l'impressionismo, l'espressionismo, ...

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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. A Gravesano massimo 8 partecipanti e a Minusio massimo 6 partecipanti.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	M. Zambelli	10	lunedì	20.00-22.00	6 febbraio fr. 220.–
	M. Zambelli	10	martedì	13.30-15.30	7 febbraio fr. 220.–
	M. Zambelli	10	martedì	20.00-22.00	7 febbraio fr. 220.–
Minusio	<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	6 febbraio fr. 245.–
	Sede presso l'atelier della docente a Gordola.				
	M. Stamm	6	lunedì	14.00-16.30	23 aprile fr. 245.–
	Sede presso l'atelier della docente a Gordola.				
Ritratto con modella					
Per principianti e avanzati. Si esplora il volto della figura umana, studiando diverse tecniche; dal chiaroscuro con matita, carboncino, sanguigna, pastelli, neocolor, acquerello, ...					
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	28 febbraio fr. 230.–
Ritratto introspeetivo: week-end intensivo					
	 Si propone uno studio del volto umano, inteso quale mezzo introspeetivo, indagine e riflessione sulla propria natura (saggezza di se) al di là della forma fisica. Iniziando con il "metodo croce", una tecnica semplificata particolarmente efficace per apprendere velocemente le proporzioni. Appreso la base per il ritratto si approfondirà il ritratto "sacro", tenendo conto dei diversi "collegamenti e simpatie" personali verso i maestri spirituali, si copieranno visi e volti di questi scelti da diverse culture filosofico/religiose, sia orientali che occidentali. Il corso si terrà alla locanda San Lucio (www.sanlucio.ch), trasferta individuale e pensione completa a carico dei partecipanti, camere doppie fr. 170.–, singole fr. 180.–. Compresa la pensione completa. Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti. Sabato 12 e domenica 13 maggio.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	H. Murati-Von Allmen	2	lezioni	09.30-17.00	12 maggio fr. 190.–
Scolpire le emozioni					
Per principianti e avanzati. Dai spazio alla tua creatività realizzando una scultura con la pietra ollare particolarmente morbida o su materiale edilizio (mattonelle tipo ytong o gasbeton). Patinatura effetto tipo bronzo antico su materiale edile. 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	1 marzo fr. 85.–
CASA E GIARDINO					
Aiuola fiorita					
Come avere un'aiuola fiorita tutto l'anno? Preparazione del terreno, piantagione e manutenzione, conoscere le piante perenni e le combinazioni di colori e forme. Teoria al mattino a Bellinzona, pausa pranzo, pratica al pomeriggio a Camorino. In caso di cattivo tempo rinviato a sabato 26.05.2012. 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	19 maggio 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. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione. Per informazione dettagliate si veda a pagina 69. Massimo 7 partecipanti.					
Caslaro	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i>				
	J. Jaccard	4	giovedì	20.00-22.30	8 marzo fr. 150.–
Giardino aromatico					
	 Si crea un mini giardino con erbe aromatiche a forma di piramide. Sede presso l'atelier della docente a Cureglia. Più fr. 40.– per il materiale.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	A. Grano	1	giovedì	19.30-21.30	10 maggio fr. 40.–
Innesto alberi da frutta					
Si apprendono i diversi modi di innesto. Più fr. 10.– per le marze.					
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	A. Sassella	1	sabato	08.30-12.00	21 aprile fr. 55.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i>				
	M. Regazzi	1	sabato	08.30-12.00	21 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 denominata lastricato. Sarà distribuito un dossier elaborato. Sono a disposizione di ogni corsista attrezzatura e materiali di consumo. Più fr: 130.– per il materiale. 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.				
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	20.00-22.00	4 maggio	fr: 195.– (teoria)
Muri in sasso 1	Attività pratica svolta in un laboratorio annesso a una cava. Dopo un'introduzione teorica (prima serata) si continua con i lavori pratici, tecnica di taglio e la messa in opera del pietrame lavorato. Si daranno pure alcune indicazioni storiche e culturali, con visita guidata, a luoghi particolari della pietra naturale in tutti i contesti della vita quotidiana. Sarà 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	20.00-22.00	16 marzo	fr: 195.– (teoria)
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, ...) 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. Più fr: 80.– per il materiale. 1 venerdì dalle 20.00 alle 22.00 e 3 sabati dalle 09.00 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 16.30. Teoria a Castione e pratica a Riveo e Gudo.				
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	20.00-22.00	13 aprile	fr: 195.– (teoria)
Oli essenziali e EM microrganismi effettivi per l'igiene della casa	Ricette facili, naturali, sicure e non inquinanti per le pulizie di casa. Più fr: 20.– per il materiale.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	G. Campana	1 giovedì	19.00-21.00	1 marzo	fr: 40.–
Orto familiare: come crearlo e gestirlo	Creazione e gestione di un orto partendo dalla progettazione alla preparazione del terreno, alla concimazione e alla gestione delle colture, compresa la rotazione delle stesse. Principali parassiti e malattie e impiego di prodotti antiparassitari. 3 giovedì dalle 20.00 alle 22.30 teoria e sabato 28 aprile dalle 9.00 alle 12.00 pratica.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i>				
	T. Pedrinis	4 lezioni	(vedi sopra)	15 marzo	fr: 125.–
Potatura	Potatura alberi da frutta, arbusti e vite. Sabato 4 febbraio dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 16.00 pratica, lunedì 6 febbraio dalle 20.00 alle 22.00 teoria e sabato 11 febbraio dalle 13.30 alle 16.30 pratica.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	C. Buletti	3 lezioni	(vedi sopra)	4 febbraio	fr: 110.–
Potatura alberi fruttiferi e piccoli frutti	Potatura di formazione e di produzione per le diverse specie frutticole.				
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)	27 gennaio	fr: 110.– Venerdì 27 gennaio dalle 19.30 alle 22.00 teoria e sabato 28 gennaio dalle 8.30 alle 16.30 pratica.
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	A. Sassella	2 lezioni	(vedi sotto)	8 febbraio	fr: 110.– Mercoledì 8 febbraio dalle 20.00 alle 22.30 teoria e sabato 11 febbraio dalle 08.30 alle 16.30 pratica.
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	4 febbraio	fr: 40.–
	A. Grano	1 sabato	09.00-12.00	11 febbraio	fr: 40.–


NUOVO

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Prato verde: manutenzione e cura	Come realizzare e curare il proprio prato verde difendendolo da infestanti e concimandolo nel modo idoneo. Giovedì 15 marzo dalle 20.00 alle 22.00 (teoria) e sabato 24 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)	15 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.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i> F. Domenici				
		3 lezioni	(vedi sotto)	26 gennaio	fr. 180.–
	Giovedì 26 gennaio dalle 19.30 alle 22.00, sabato 28 gennaio e 4 febbraio 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.				
	F. Domenici	3 lezioni	(vedi sotto)	1 marzo	fr. 180.–
	Giovedì 1 marzo dalle 19.30 alle 22.00, sabato 3 e 10 marzo 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.				
Uso e manutenzione di piccoli apparecchi da giardinaggio	3 mercoledì dalle 20.00 alle 22.30 (teoria) e sabato 11 febbraio dalle 08.30 alle 12.00 presso l'officina meccanica del docente (pratica).				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i> F. Mele				
		4 lezioni	(vedi sopra)	25 gennaio	fr. 120.–
DECORAZIONE E PERSONAGGI					
Composizioni floreali	Si realizza una composizione per l'esterno con piante di stagione con base a forma di abat jour (da appendere). Sede presso l'atelier della docente a Cureglia. Più fr. 30.– per il materiale.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i> A. Grano				
		1 lunedì	19.30-21.30	23 aprile	fr. 40.–
Composizioni floreali: arrangiamento pasquale	Si realizza una composizione floreale di forma allungata con fiori recisi di stagione. Sede presso l'atelier della docente a Cureglia. Più circa fr. 40.– per il materiale.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i> A. Grano				
		1 lunedì	19.30-21.30	2 aprile	fr. 40.–
Decorazioni pasquali	È necessaria la macchina per cucire.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> P. Giacolini				
		1 sabato	14.00-18.00	3 marzo	fr. 55.–
	Si crea una simpatica gallina in stoffa per la Pasqua.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i> M. Zampini				
		1 sabato	08.30-12.30	31 marzo	fr. 55.–
	Tre simpatici coniglietti formano un'allegria cordata.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i> P. Giacolini				
		1 sabato	14.00-18.00	10 marzo	fr. 55.–
	Si realizza una simpatica e morbida pecorella per le festività pasquali.				
Decorazioni pasquali: primaverili e country	È necessaria la macchina per cucire. Si creano decorazioni pasquali e primaverili in stile Country.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i> V. Rosson				
		4 lunedì	20.00-22.30	5 marzo	fr. 115.–
	V. Rosson	4 martedì	20.00-22.30	6 marzo	fr. 115.–
Gatto fermaporta	È necessaria la macchina per cucire. Si realizza un simpatico gatto con stoffa imbottito. Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — agnesemaffioletti@bluewin.ch</i> E. Bianchi				
		1 sabato	14.00-17.00	3 marzo	fr. 60.–
Papaveri	Si creano tre papaveri usando la carta finlandese. Più fr. 15.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i> V. Prodanova				
		1 giovedì	19.00-22.00	19 aprile	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ESTETICA					
Acconciature pratiche d'effetto	NUOVO Per persone con i capelli medio-lunghi. Si realizzano acconciature semplici ma d'effetto per ogni giorno o per un'occasione speciale. Vengono realizzati balsami per capelli usando ingredienti naturali. Massimo 6 partecipanti. Più fr: 10.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> B. Schenk	2 martedì	19.00-22.00	27 marzo	fr: 125.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> B. Schenk	2 giovedì	19.00-22.00	19 aprile	fr: 125.–
Ayurveda: trattamenti di bellezza	NUOVO Un corso aperto a tutti coloro che desiderano acquisire nozioni e tecniche su trattamenti ayurvedici naturali per il benessere del viso e degli occhi attraverso la pratica del massaggio ayurvedico e la preparazione di un'antica ricetta a base di oli, erbe e fiori. Venerdì 30 marzo dalle 20.00 alle 22.00 e sabato 31 marzo dalle 09.00 alle 17.30. Massimo 8 partecipanti. Più fr: 20.– per il materiale.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i> L. Stranges	2 lezioni	(vedi sopra)	30 marzo	fr: 110.–
Ayurveda per rimanere in forma	Un programma dietetico naturale per perdere i chili superflui e tenere sotto controllo il peso senza lo stress di dover misurare le 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 grassi favorendo una migliore digestione, un aumento delle difese immunitarie e una sensazione di leggerezza e di vitalità. Consigli pratici per vincere il desiderio compulsivo del 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.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> G. Camagni-Poletti	2 sabati	08.30-12.30	24 marzo	fr: 100.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> G. Camagni-Poletti	2 sabati	14.00-18.00	21 aprile	fr: 100.–
Ayurveda: la dieta con le spezie del 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, prevengono molti malesseri. Consigli e degustazione di un saporito piatto ayurvedico, preparato da un cuoco, per le tre costituzioni (nervosa, emotiva, flemmatica). Nella tassa è compreso anche il costo del pranzo ayurvedico.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i> G. Camagni-Poletti	1 domenica	08.30-16.30	22 aprile	fr: 120.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i> G. Camagni-Poletti	1 domenica	08.30-16.30	4 marzo	fr: 120.–
Cura delle mani	Consigli utili per curare ed abbellire le proprie mani. Più fr: 20.– per il materiale.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> K. Camoia	1 lunedì	20.00-22.30	16 aprile	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 mercoledì	19.00-21.30	18 aprile	fr: 40.–
Cura e trucco del viso	Si apprendono le nozioni di base per avere un viso luminoso e ben truccato. Massimo 8 partecipanti. Più fr: 20.– per il materiale.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> S. Cidali	2 sabati	14.00-17.00	3 marzo	fr: 90.–
Oli essenziali: aromaterapia di bellezza	Si realizzano con facili procedimenti, prodotti profumati con ingredienti naturali: acqua profumata, latte detergente, esfolianti, bagni e maschere di bellezza. Più fr: 20.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> G. Campana	1 lunedì	19.00-22.00	2 aprile	fr: 40.–
Trucchi del trucco 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: 15.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i> P. Taborelli	3 lunedì	19.30-22.00	27 febbraio	fr: 95.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i> K. Camoia K. Camoia	4 lunedì 4 lunedì	20.00-22.30 20.00-22.30	5 marzo 26 marzo	fr: 115.– fr: 115.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	K. Camoia	4 mercoledì	19.30-22.00	7 marzo	fr: 115.–
Trucchi del trucco 2	Il corso si indirizza alle persone che hanno già seguito il corso base e desiderano approfondire le tecniche e gli accostamenti presentati dalla docente. Più fr. 10.– per il materiale.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	K. Camoia	1 lunedì	20.00-22.30	2 aprile	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 mercoledì	19.30-22.00	4 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,... Più fr. 12.– per il materiale.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	K. Camoia	1 sabato	10.00-15.00	11 febbraio	fr: 60.–
FOTOGRAFIA					
A spasso fotografando...	Possono partecipare sia le persone che hanno una reflex come anche chi ha una compatta. Saranno trattate nel dettaglio varie tecniche fotografiche adatte a tutti. Si fotograferà la natura con i colori. Sarà praticata anche la macro fotografia. Escursione facile ma che richiede un minimo di allenamento, abbigliamento e scarpe adatte (scarponcini). Pranzo al sacco, poi al ritorno ci si potrà fermare in un ristorante della regione per rificillarsi.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Letizia Scheggia — 091 871 29 35 e 078 732 07 89 — letiziascheggia@hotmail.com</i>				
	D. Canonica	1 domenica	09.00-17.00	13 maggio	fr: 70.–
	A spasso fotografando... Dötra.				
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 aprile	fr: 70.–
	A spasso fotografando... la splendida Val D'Ambra.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	D. Canonica	1 sabato	09.00-17.00	10 marzo	fr: 70.–
	A spasso fotografando... la regione del Sasso Gordona.				
	D. Canonica	1 domenica	09.00-17.00	10 giugno	fr: 70.–
	A spasso fotografando... la regione del Sasso Gordona.				
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)	21 marzo	fr: 120.–
Compatta digitale	Come strutturare ed utilizzare al meglio la vostra macchina fotografica compatta digitale. 3 giovedì dalle 20.00 alle 22.00 e sabato 12 marzo dalle 09.00 alle 11.00.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	M. Manzolini	4 lezioni	(vedi sopra)	3 maggio	fr: 100.–
Fotografia 1	Ci si avvicina alla ripresa fotografica, dal punto di vista tecnico e da quello espressivo, usando la macchina fotografica digitale Reflex.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	M. Baroni	8 lezioni	(vedi sotto)	6 marzo	fr: 165.–
	Martedì 6 e 20 marzo, 17 aprile e 8 maggio dalle 20.00 alle 22.00. Sabato 10 marzo e 21 aprile dalle 09.30 alle 11.30. Sabato 24 marzo e 12 maggio dalle 13.30 alle 15.30. Sede presso il laboratorio della docente a Camorino.				
	M. Baroni	8 lezioni	(vedi sotto)	7 marzo	fr: 165.–
	Mercoledì 7 e 21 marzo, 18 aprile e 9 maggio dalle 20.00 alle 22.00. Sabato 24 marzo e 12 maggio dalle 09.30 alle 11.30. Sabato 10 marzo e 21 aprile dalle 13.30 alle 15.30. Sede presso il laboratorio della docente a Camorino.				
	M. Baroni	8 lunedì	14.00-16.00	12 marzo	fr: 165.–
	Sede presso il laboratorio della docente a Camorino.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	M. Muheim	5 sabati	13.30-17.30	17 marzo	fr: 195.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	M. Manzolini	10 lezioni	(vedi sotto)	5 marzo	fr: 195.–
	9 lunedì dalle 18.00 alle 20.00 e 1 sabato mattina (2 ore).				
	M. Manzolini	10 lezioni	(vedi sotto)	5 marzo	fr: 195.–
	9 lunedì dalle 09.00 alle 11.00 e un'uscita notturna (2 ore).				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	D. Canonica	8 giovedì	(vedi sotto)	29 marzo	fr. 165.–
	5 giovedì dalle 20.00 alle 22.00, un'uscita notturna e 2 di sabato in giornata (2 ore).				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i>				
	M. Muheim	10 lezioni	(vedi sotto)	6 marzo	fr. 195.–
	8 martedì dalle 20.00 alle 22.00 e 2 sabati mattina (2 ore).				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i>				
	M. Muheim	10 lezioni	(vedi sotto)	8 marzo	fr. 195.–
	8 giovedì dalle 20.00 alle 22.00 e 2 domeniche pomeriggio (2 ore).				
Fotografia 2	È necessario conoscere le tecniche di base. Approfondimento della tecnica e della creatività.				
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i>				
	G. Corti	4 lezioni	20.00-22.00	18 aprile	fr. 100.–
	3 mercoledì dalle 20.00 alle 22.00 e sabato 21 aprile dalle 09.00 alle 11.00.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	M. Manzolini	8 lezioni	20.00-22.00	5 marzo	fr. 165.–
	7 lunedì dalle 20.00 alle 22.00 e 1 sabato mattina.				
	M. Manzolini	8 lezioni	09.00-11.00	6 marzo	fr. 165.–
	7 martedì dalle 09.00 alle 11.00 e 1 sabato mattina (2 ore).				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	D. Canonica	8 martedì	20.00-22.00	13 marzo	fr. 165.–
	4 martedì dalle 20.00 alle 22.00, 2 uscite notturne e 2 di sabato in giornata.				
Fotografia sviluppo e stampa	Sviluppo della pellicola in bianco e nero e stampa su carta fotografica. Massimo 5 partecipanti.				
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i>				
	G. Corti	3 mercoledì	20.00-23.00	1 febbraio	fr. 170.–
Scrapbooking	Si crea e si decora un album per fotografie. Più fr. 30.– per il materiale.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	M. Manzolini	3 giovedì	09.00-11.00	19 aprile	fr. 85.–
Trucco del viso e fotografia: abbinamento creativo		Il corso è svolto da una docente di fotografia e una truccatrice. Si scoprono i segreti per un'immagine perfetta. Sabato 31 marzo dalle 09.30 alle 16.30 e giovedì 19 aprile dalle 19.30 alle 22.00. Più fr. 10.– per il materiale.			
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	M. Manzolini e K. Camoia	2 lezioni	(vedi sopra)	31 marzo	fr. 165.–
GIOIELLI					
Anello in argento con la tecnica della cera persa	Ogni partecipante modella in cera un anello personalizzato che viene poi fuso in argento. Più fr. 130.– per il materiale. 7 giovedì dal 16 febbraio dalle 20.00 alle 22.00 e sabato 21 aprile dalle 14.00 alle 18.00.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — gianc.fossati@bluewin.ch</i>				
	F. Schneebeli Schacher	8 lezioni	(vedi sopra)	16 febbraio	fr. 195.–
Collane e bracciali	Scelta del materiale prima dell'inizio del corso; realizzazione, riparazione di collane e bracciali di perle e pietre semipreziose. Tecnica di annodatura con filo di seta in stile moderno ed etnico, inserti e fermagli argento, argento dorato e oro. Durante il corso è possibile riparare collane già in vostro possesso. Costo del materiale, a dipendenza di come verrà realizzata la collana e dal tipo di pietra scelta, da un minimo di fr. 50.–.				
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	2 giugno	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	11 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	31 marzo	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	17 marzo	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	4 febbraio	fr. 70.–
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	3 marzo	fr. 70.–
	F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	21 aprile	fr. 70.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Collane e bracciali: riparazioni	Durante il corso si riparano e modificano, con la tecnica d'annodatura con filo di seta o con la tecnica del concatenato con filo d'argento, collane, bracciali e orecchini già in vostro possesso sia di fattura classica che etnica. Costo del materiale, a dipendenza di come verrà modificata la collana e dal tipo di pietra scelta, da un minimo di fr. 20.–.				
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 maggio	fr. 70.–
Gioielli in argento	Per principianti. Si realizzano anelli, orecchini o ciondoli con la tecnica dell'Art Clay Silver. Più fr. 140.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	P. Catti Pura	1 sabato	08.30-17.30	10 marzo	fr. 140.–
Gioielli in bronzo e/o rame	Si realizzano anelli, orecchini o ciondoli con le paste modellabili Bronzclay e Copperclay. 1 lunedì dalle 13.30 alle 16.30 e 2 lunedì dalle 14.00 alle 15.30. 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	3 lunedì	(vedi sopra)	7 maggio	fr. 130.–
LAVORI IN LEGNO					
Costruzione nautica modellismo		Ogni partecipante deve essere in possesso di una assicurazione infortuni privata. Introduzione alla rappresentazione tridimensionale delle linee dello scafo. Durante il corso si costruirà un "mezzo scafo" in scala, principalmente con attrezzi manuali. Massimo 6 partecipanti. Più fr. 195.– per il materiale.			
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	E. Donno	3 sabati	09.00-17.10	21 aprile	fr. 295.–
Falegnameria 1	È necessario essere in possesso di un'assicurazione infortuni privata. Per principianti. Viene spiegato il corretto uso degli attrezzi. Durante il corso si costruisce un baule porta oggetti, utilizzabile anche come cassapanca. Vengono utilizzati attrezzi elettrici di piccole 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. Geninasca	8 lunedì	19.30-22.00	26 marzo	fr. 220.–
	S. Geninasca	3 sabati	09.00-17.10	21 aprile	fr. 220.–
Lavori di cestaio	Non è necessario avere particolari conoscenze. Più fr. 50.– per il materiale e gli attrezzi.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — gianc.fossati@bluewin.ch</i>				
	D. Trovanelli	5 sabato	14.00-18.00	11 febbraio	fr. 195.–
	Ogni partecipante fabbrica un cesto; il primo pomeriggio sarà dedicato alla ricerca nel bosco del legno.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	M. Tamagni	10 giovedì	14.00-16.00	9 febbraio	fr. 195.–
	Si producono creazioni in vimini o nocciolo (ceste, gerli, suppellettili vari, ...).				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — marco.lafranchi@bluewin.ch</i>				
	G. Bonomi	10 mercoledì	20.00-21.50	8 febbraio	fr. 195.–
	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.				
Restauro di mobili	Ripristino della funzionalità, pulizia, tinteggiatura e lucidatura di un mobile (per esempio: sgabello, sedia, comodino, cofanetto). Più circa fr. 50.– per il materiale (il costo può essere superiore a dipendenza del mobile restaurato).				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	G. Zibetti	8 martedì	17.30-20.00	20 marzo	fr. 290.–
	Sede a Bellinzona (una lezione teorica) e ad Ascona (pratica). Massimo 6 partecipanti.				
	G. Zibetti	8 giovedì	17.30-20.00	22 marzo	fr. 290.–
	Sede a Bellinzona (una lezione teorica) e ad Ascona (pratica). Massimo 6 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	N. Righini	6 sabati	08.30-12.00	21 aprile	fr. 220.–
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — agnesemaffioletti@bluewin.ch</i>				
	G. Zibetti	6 lunedì	18.00-20.30	2 luglio	fr. 220.–
	Da lunedì 2 a venerdì 6 luglio dalle 18.00 alle 20.30 e sabato 7 luglio dalle 09.00 alle 11.30. Sede ad Ascona. Massimo 6 partecipanti.				
	G. Zibetti	6 lunedì	18.00-20.30	20 agosto	fr. 220.–
	Da lunedì 20 a venerdì 24 agosto dalle 18.00 alle 20.30 e sabato 25 agosto dalle 09.00 alle 11.30. Sede ad Ascona. Massimo 6 partecipanti.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	N. Righini	8 lunedì	09.00-11.30	27 febbraio	fr. 220.–
	N. Righini	8 lunedì	14.00-16.30	27 febbraio	fr. 220.–
	N. Righini	8 lunedì	19.30-22.00	27 febbraio	fr. 220.–
	N. Righini	8 martedì	19.30-22.00	28 febbraio	fr. 220.–
	N. Righini	8 mercoledì	19.30-22.00	29 febbraio	fr. 220.–
	N. Righini	8 giovedì	19.30-22.00	1 marzo	fr. 220.–

Scultura e intaglio del legno Per principianti e avanzati. Progettazione e disegno dei motivi. Realizzazione di una piccola scultura o di un lavoro di intaglio. Più fr. 100.– per il materiale e gli attrezzi.

Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	A. Rossetti	10 giovedì	20.00-22.00	2 febbraio	fr. 195.–

Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	C. Piazza	10 martedì	19.00-21.00	28 febbraio	fr. 290.–
	Sede presso il laboratorio del docente a Villa Luganese. Massimo 6 partecipanti.				
	C. Piazza	10 mercoledì	14.00-16.00	29 febbraio	fr. 290.–
	Sede presso il laboratorio del docente a Villa Luganese. Massimo 6 partecipanti.				

LAVORI IN VETRO

Oggetti in vetro Si realizzano, in accordo con la docente, diversi oggetti con la tecnica della vetro fusione (portacandele, svuotatasche, ciondoli, piatti, ...). Sede presso l'atelier della docente. Più fr. 80.–/100.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.

Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	N. Bulloni	2 sabati	13.30-17.30	24 marzo	fr. 125.–

Perle in vetro di Murano Si realizzano perle in vetro colorato. Sede presso l'atelier della docente. Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.

Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — agnesemaffioletti@bluewin.ch</i>				
	V. Valli	2 lunedì	20.00-22.00	5 marzo	fr. 100.–

Tiffany Si progetta e realizza una vetrata artistica nella tecnica tiffany. Lunedì 5 e mercoledì 7 marzo, dalle 18.00 alle 20.00, teoria e preparazione. Sabato 10 marzo, dalle 09.00 alle 18.00, pratica. Massimo 8 partecipanti.

Chiasso	<i>Iscrizioni a Aldo Mapelli — 091 683 99 77 — aldo.mapelli@edu.ti.ch</i>				
	L. De Felici	3 lezioni	(vedi sopra)	5 marzo	fr. 175.–

Vetrate artistiche Si progetta e realizza una vetrata artistica nella sua più antica tecnica di esecuzione (legatura a piombo in vetro cattedrale). Lunedì 16 e mercoledì 18 aprile, dalle 18.00 alle 20.00, teoria e preparazione. Sabato 21 aprile, dalle 09.00 alle 18.00, pratica. Massimo 8 partecipanti.

Chiasso	<i>Iscrizioni a Aldo Mapelli — 091 683 99 77 — aldo.mapelli@edu.ti.ch</i>				
	L. De Felici	3 lezioni	(vedi sopra)	16 aprile	fr. 175.–

PROPOSTE VARIE

Borsa riciclata È auspicabile possedere la macchina per cucire. Si realizza una borsa con le confezioni di caffè (grandezza 20 x 25 cm). Più fr. 10.– per il materiale.

Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i>				
	C. Duca	1 sabato	14.00-17.00	10 marzo	fr. 40.–

Cartone rivestito (mamma-bambino) Si creano un mini album e una scatoletta multiuso, rivestiti di stoffa e imbottiti. Più fr. 16.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti.

Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	Z. Sasselli	1 sabato	09.00-12.00	10 marzo	fr. 45.–

Casetta da giardino per uccellini Si dipinge una graziosa casetta in legno naturale in stile country. Più fr. 25.– per il kit completo.

Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i>				
	M. Faillo	1 martedì	14.00-17.00	15 maggio	fr. 40.–

Découpage: sedia Per principianti e avanzati. Con la tecnica del découpage, usando anche le nuove paste anticanti e cere colorate, rinoveremo, per dare splendore, una sedia (anche vecchia) o un piccolo mobilino in legno che porterete voi stessi. Sede presso l'atelier della docente a Carasso. Più circa fr. 50.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.

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	7 marzo	fr. 75.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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	12 marzo	fr: 60.–
Quadro con nuova tecnica découpage	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. 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	26 marzo	fr: 60.–
Tessitura e pittura in combinazione: Tex-Art	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. Seguirà una prima fase, creazione di un tessuto su piccolo telaio e una seconda, applicazione del tessuto su tela in combinazione con pittura. Più fr: 50.– 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 mercoledì	19.30-21.30	7 marzo	fr: 150.–
Vimini	Per principianti e avanzati. Si realizzano, con facili procedimenti, cestini fantasia utili e in diverse forme, con perle e rafia. 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	4 febbraio	fr: 70.–
	D. Realini	1 sabato	09.30-17.30	3 marzo	fr: 70.–
	D. Realini	1 sabato	09.30-17.30	31 marzo	fr: 70.–

SARTORIA

Costumi di carnevale	Non è indispensabile disporre della macchina per cucire. Sono necessarie conoscenze di cucito, un cartamodello e le stoffe necessarie. Si crea il proprio costume di carnevale seguendo un cartamodello.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	P. Rigolli-Pellencini	5 giovedì	20.00-22.00	19 gennaio	fr: 130.–
Sartoria	È necessario avere qualche nozione di cucito. Sartoria semplice: riparazioni, modifiche o confezione di capi semplici a scelta.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	P. Rigolli-Pellencini	5 giovedì	20.00-22.00	1 marzo	fr: 130.–
	Non è indispensabile disporre della macchina per cucire.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardipia@hotmail.com</i>				
	Z. Sasselli	1 sabato	09.00-16.30	21 aprile	fr: 90.–
	Sartoria semplice: riparazioni e modifiche. Massimo 7 partecipanti.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	M. Ferrari	5 mercoledì	20.00-22.00	1 febbraio	fr: 115.–
	M. Ferrari	5 mercoledì	20.00-22.00	14 marzo	fr: 115.–
	M. Ferrari	5 mercoledì	20.00-22.00	25 aprile	fr: 115.–

TESSILI, MAGLIA E RICAMI

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	18 aprile	fr: 170.–
Feltro principianti	Si confezionano oggetti, riscoprendo l'antica tecnica dell'infeltrimento. Più circa fr: 15.– per il materiale.				
Brione Verzasca	<i>Iscrizioni a Simona Grossi — 078 843 39 67 — simigrossi@hotmail.com</i>				
	A. Allen	3 venerdì	19.00-21.30	16 marzo	fr: 120.–
	Massimo 7 partecipanti.				
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	28 gennaio	fr: 70.–
Feltro: a scelta	Per avanzati. I partecipanti avranno modo di realizzare progetti personali spaziando dal cappello alla borsa, dalla sciarpa al tappeto. Il prezzo del materiale varia a dipendenza del progetto realizzato. Massimo 6 partecipanti.				
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	3 marzo	fr: 105.–





LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Feltro: cuscino	Per principianti e avanzati. Si realizza un cuscino 40x40 cm. Sede presso l'atelier della docente a Claro. Più circa fr. 20.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti.				
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	8 marzo	fr. 100.–
Feltro: decorazioni	Si realizzano piccoli animali, gnomi o fiori, con i quali si creano decorazioni da appendere. Più fr. 15.– per il materiale.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	N. Galli	1 sabato	13.30-16.30	21 aprile	fr. 40.–
Feltro: fiori	È necessario conoscere le tecniche di base. Si realizzano fiori (uso per decorazioni, collane, braccialetti, ...) secondo l'antica tecnica dell'infeltrimento. Massimo 7 partecipanti. Più circa fr. 15.– per il materiale.				
Brione Verzasca	<i>Iscrizioni a Simona Grossi — 078 843 39 67 — simigrossi@hotmail.com</i>				
	A. Allen	1 sabato	09.00-17.00	21 aprile	fr. 90.–
Feltro: fiori e gioielli	È necessario conoscere le tecniche di base. Si realizzano gioielli in feltro con filo in acciaio o argentato, inserendo perline o pietre semipreziose. 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	11 febbraio	fr. 70.–
Feltro: gnomo	Si realizza uno gnomo alto circa 25 cm con lana da infeltrire, tecnica mista. Più fr. 30.– per il materiale.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	N. Galli	3 mercoledì	20.00-22.30	21 marzo	fr. 95.–
Feltro: lumaca	Si realizza una simpatica lumaca con la tecnica dell'infeltrimento della lana (tecnica bagnata). Più fr. 22.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	M. Zampini	1 sabato	08.30-17.00	21 aprile	fr. 105.–
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa@pamini.ch</i>				
	M. Zampini	3 lunedì	20.00-22.30	27 febbraio	fr. 105.–
Feltro: sciarpa	Si realizza una sciarpa usando seta e lana con la tecnica "nuno". Più circa fr. 25.– per il materiale.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	N. Galli	1 sabato	13.30-16.30	3 marzo	fr. 40.–
Macramè: arte antica, hobby moderno!	Prezioso e raffinato il macramè torna a proporsi. Si impara la tecnica con i nodi fondamentali e le loro variazioni e si creano semplici oggetti. Costo del materiale a dipendenza di quanto si realizza da un minimo di fr. 10.–.				
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	17 marzo	fr. 70.–
Maglia creativa	Per principianti e avanzati. 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	11 febbraio	fr. 115.–
Patchwork	Lezioni quindicinali.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	B. Mandioni-Leuenberger	2 mercoledì	14.00-17.00	7 marzo	fr. 80.–
	Si realizza una piccola coperta "Tartaruga" del diametro di circa 90 cm.				
	B. Mandioni-Leuenberger	2 mercoledì	14.00-17.00	14 marzo	fr. 80.–
	Si realizza un centro tavola con il metodo giapponese, lavorato tutto a mano.				
Tappeto con stracci	È necessario conoscere la lavorazione all'uncinetto a punto basso. Si realizzano tappeti di varie dimensioni, con resti di stoffa, lavorando all'uncinetto con due tecniche. Più fr. 12.– per il materiale.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.pmagni@bluewin.ch</i>				
	A. Tomaino	2 sabati	09.00-12.00	5 maggio	fr. 85.–
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	1 marzo	fr. 220.–

NUOVO

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 lunedì	20.00-22.00	6 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	13 marzo	fr. 55.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i>				
	G. Fontana	2 mercoledì	20.00-22.00	14 marzo	fr. 55.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	E. Mozzini	2 martedì	20.30-22.30	17 aprile	fr. 55.–
Conoscenza dei vini 1	Sono richiesti circa fr. 120.– supplementari per i vini.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	E. Mozzini	5 martedì	20.00-22.30	28 febbraio	fr. 135.–
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — leilabur@bluewin.ch</i>				
	G. Buloncelli	5 lezioni	20.00-22.30	8 marzo	fr. 135.–
	4 giovedì e lunedì 2 aprile. Nel corso è prevista 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	27 febbraio	fr. 150.–
	Lunedì 27 febbraio, 5 e 12 marzo e giovedì 22 e 29 marzo.				
	R. Bonuccelli	5 mercoledì	20.00-22.30	7 marzo	fr. 135.–
	R. Bonuccelli	5 mercoledì	20.00-22.30	2 maggio	fr. 135.–
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	26 marzo	fr. 135.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — m.grandi66@hotmail.com</i>				
	S. Angioletti	5 lezioni	20.00-23.00	21 maggio	fr. 150.–
	4 lunedì e giovedì 14 giugno.				
Conoscenza dei vini 2	Sono richiesti circa fr. 160.– supplementari per i vini. 4 lunedì e mercoledì 16 maggio.				
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	16 aprile	fr. 150.–
Conoscenza delle acque	Degustazione tecnica e pratica delle acque. Ai possessori di un abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione. Sono richiesti fr. 20.– supplementari per l'acqua e il materiale didattico.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	E. Mozzini	1 martedì	20.30-22.30	8 maggio	fr. 40.–







LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
GASTRONOMIA					
ABC della cucina	Il corso è rivolto a chi è alle prime armi e desidera imparare le basi della cucina. Sono spiegate le regole alimentari, i metodi di cottura, i quantitativi, ... Vengono inoltre dati consigli utili che vi permettono 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. 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	2 lunedì	19.00-22.30	6 febbraio	fr. 80.–
ABC della cucina vegetariana	Serata all'insegna delle proteine vegetali. Particolare attenzione al tofu e seitan per dimenticare la carne senza togliere nulla delle sostanze nutritive. Più fr. 20.– rispettivamente 50.– per gli alimenti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — mariateresa.citino@bodio.ch</i>				
	I. Bassetti	1 martedì	19.00-22.30	27 marzo	fr. 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	S. Varenna	2 martedì	19.00-22.30	28 febbraio	fr. 80.–
Aperitivi	Per sorprendere i vostri ospiti con canapé, pizzette, pan party, vol au vent: diversi modi per arricchire una merenda, preparare un antipasto sfizioso o organizzare un cocktail party.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — michel.rueetschi@bluewin.ch</i>				
	B. Ravani	2 lezioni	19.00-22.30	3 maggio	fr. 80.–
	Giovedì 3 e venerdì 4 maggio. Più fr. 40.– per gli alimenti.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Rita Omini — 091 753 19 62 e 079 759 32 24 — rita.omini@bluewin.ch</i>				
	K. RüggerTulipani	1 martedì	19.30-23.00	8 maggio	fr. 50.–
	Più fr. 20.– 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	18 aprile	fr. 50.–
	Più fr. 15.– per gli alimenti.				
Asparagi e carciofi	Dall'antipasto al dessert, come usare ed esaltare queste due verdure regine della primavera. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i>				
	D. Hecquet	1 lunedì	19.00-22.30	26 marzo	fr. 50.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i>				
	F. Pesenti	1 giovedì	18.30-22.00	8 marzo	fr. 50.–
Bollito misto	Preparazione del tipico bollito misto, con varie salse d'accompagnamento e patate saporite. 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	23 aprile	fr. 50.–
Branzino in crosta	Preparazione del branzino avvolto in crosta di sale. Sede a Bellinzona. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	R. Griggi	1 martedì	18.30-22.00	14 febbraio	fr. 50.–
Brunch	Una festa in giardino e in tarda mattinata: si preparano svariate ricette tipicamente estive, sia salate che dolci, che stuzzicano il palato e arricchiscono la vista. 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	9 maggio	fr. 80.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i>				
	G. Comai	2 lunedì	19.00-22.30	7 maggio	fr. 80.–
Bruschette e piadine	Le solite bruschette e piadine? No grazie... Si creano diverse piadine e bruschette: dolci, salate, multi-culturali. Molte nuove ricette per arricchire i nostri fantasiosi piatti. 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	5 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	23 aprile	fr. 50.–
Capretto, delizia pasquale	Preparazione del tipico "capretto al forno" compreso di contorni e dessert attinenti all'occasione. 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. RüggerTulipani	1 martedì	19.30-23.00	13 marzo	fr. 50.–
Carne à la minute	Sono proposte diverse ricette, con cottura veloce, a base di carne. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — gaby@nikko.ch</i>				
	G. Comai	1 martedì	19.00-22.30	3 aprile	fr. 50.–



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Carne: cottura a bassa temperatura	 Preparazioni senza stress: più tempo per voi e i vostri ospiti. Niente di più semplice! Consigli e astuzie per ottenere una carne tenera e più gustosa. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> L. Merlo	1	mercoledì	19.00-22.30	29 febbraio fr: 50.–
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 a piatti semplicemente 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	7 maggio fr: 50.–
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — gianc.fossati@bluewin.ch</i> A. Di Raimo	1	martedì	18.30-22.00	13 marzo fr: 50.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i> G. Comai	1	lunedì	19.00-22.30	2 aprile fr: 50.–
Chat & Cook: American Breakfast and Brunch 2	Sono richieste conoscenze di base dell'inglese. Il corso si articola in una mattinata nella quale si seguono le istruzioni descritte nelle ricette classiche della colazione e del brunch americani, conversando in inglese con i partecipanti e l'insegnante. 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	sabato	09.30-13.00	12 maggio fr: 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — m.grandi66@hotmail.com</i> S. Nuetzel	1	sabato	09.30-13.00	19 maggio fr: 50.–
Chat & Cook: Fruits and Vegetables	Sono richieste conoscenze di base dell'inglese. Il corso si articola in una serata nella quale si seguono le istruzioni descritte nelle ricette a base di frutta e verdura, conversando in inglese con i partecipanti e l'insegnante. 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	23 maggio 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	30 maggio fr: 50.–
Cioccolatini	Sono necessarie nozioni di cucina. Preparazione di 6-8 qualità di cioccolatini. Introduzione, temperaggio e primi passi per la creazione di truffes, praline e gianduia. Durante le serate sono previsti degli spuntini preparati in precedenza dal docente. Più fr: 40.– per gli alimenti. Mercoledì 7 e giovedì 8 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	7 marzo fr: 80.–
Crostacei e molluschi	Tutto su queste prelibatezze del mare. Impariamo a conoscerli, distinguerli, pulirli e creiamo dei piatti squisiti e raffinati. 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	20 aprile fr: 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i> R. Griggi	1	martedì	19.00-22.30	12 maggio fr: 50.–
Crudo e mangiato	 Senza l'utilizzo di forni e fornelli mettiamo in tavola una varietà di pietanze con carne, pesce, verdure (cruditè, tartare, carpacci, husomaki, pinzimoni...) usando prodotti freschi e rigorosamente crudi. 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	22 maggio 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	6 marzo fr: 50.–
Cucina a 5 sensi	 Un viaggio alla scoperta dei 5 sensi (vista, tatto, udito, olfatto e gusto) e preparazione di un menu semplice di 3 portate. Due gruppi di partecipanti lavorano separatamente, senza mostrarsi agli altri... Poi, alternati, si degusterà la "cena misteriosa" bendati, serviti al tavolo dall'altro gruppo! Sede a Morbio Inferiore. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — saradia@bluewin.ch</i> F. Alippi	1	mercoledì	19.00-22.30	18 aprile fr: 50.–
Cucina a km 0	 Impariamo a conoscere ingredienti economici e di facile reperimento per preparare pietanze semplici, genuine, creando così piatti favolosi che migliorano le nostre abitudini alimentari. Risparmio ed ecologia sì, ma con gusto! Ai possessori di un abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione. 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	1 febbraio fr: 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucina africana tra cibo e cultura	Nuove e invitanti ricette. Il corso favorisce l'avvicinamento a questo splendido continente mostrando gli alimenti, le ricette tradizionali e le usanze. 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	18.30-22.00	15 marzo	fr: 80.–
Cucina al cartoccio	Diverse ricette, dall'antipasto al dessert con carne, pesce, verdure, zuppe, primi. Questo metodo di cottura è rapido, è saporito, non lascia odori, conserva le sue proprietà nutritive, è ideale per chi segue una dieta ed è spettacolare al momento del servizio in tavola. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
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	15 febbraio	fr: 50.–
Cucina dei grandi chef 2	Per tutte le persone che hanno frequentato il primo corso ma non solo! Si preparano nuove ricette dei grandi chef. Lasciati affascinare dall'alta cucina e scoprirai che tutto è fattibile! Più fr: 20.– per gli alimenti.				
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 maggio	fr: 50.–
Cucina giapponese 1	Si scopre la cucina giapponese che, assieme a quella mediterranea, è la più sana.				
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	24 aprile	fr: 50.–
	Preparazione di specialità a base di pesce. Sede a Bellinzona. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com</i>				
	K. Takagi Agostinone	1 martedì	18.30-22.00	6 marzo	fr: 50.–
	Si impara a preparare il Sushi. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	U. Pedrolì-Thongsriphong	1 giovedì	19.00-22.30	24 maggio	fr: 50.–
	Non si preparano ricette con il pesce crudo. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
	U. Pedrolì-Thongsriphong	1 giovedì	19.00-22.30	31 maggio	fr: 50.–
	Non si preparano ricette con il pesce crudo. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Cucina giapponese 2	La tempura rappresenta un elemento di spicco nell'arte culinaria giapponese. Questa tecnica di frittura per pesce e verdure si sposa a meraviglia con il gusto occidentale. Più fr: 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	13 marzo	fr: 50.–
Cucina giapponese 3	Menu speciale di carne. Con un tipico metodo giapponese, s'impara a cucinare la lonza in un gusto sughetto allo zenzero. La carne viene accompagnata da melanzane al sesamo, zuppa di miso (condimento derivato dai semi della soia gialla, a cui si aggiunge il riso), riso bianco e, per i veri cultori della cucina nipponica, insalata di alga e cetriolo. 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	20 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, souvlaki, tzaziki e tante altre pietanze che permettono di scoprire i segreti di quest'arte culinaria. 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	29 febbraio	fr: 50.–
Cucina messicana	Tortillas, fajitas, enchiladas, chili con carne, picadillo piccante e altre ricette di questa meravigliosa nazione con la sua tipica cucina che la contraddistingue in tutto il mondo. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i>				
	G. Comai	1 martedì	18.30-22.00	8 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	7 marzo	fr: 50.–
Cucina rurale	Antiche ricette delle donne contadine ticinesi. Sede a Bellinzona. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i>				
	R. Griggi	1 martedì	18.30-22.00	17 aprile	fr: 50.–
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. Vengono affrontate le tecniche di cottura dei diversi cibi ed infine proposti nuovi abbinamenti che tengano conto dei principi di alimentazione sana. Più fr: 50.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	S. Varenna	2 martedì	19.00-22.30	8 maggio	fr: 80.–

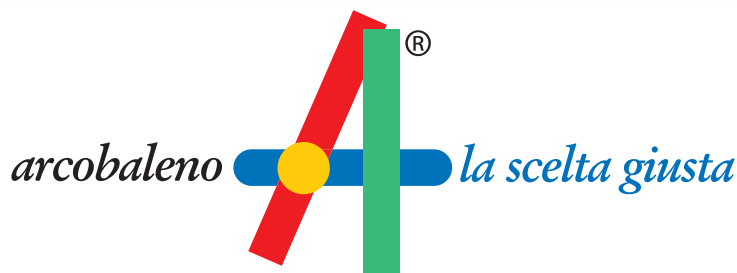
NUOVO

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucina valtellinese	Preparazioni che rispecchiano tutta la genuinità della Valtellina. Più fr. 50.– per gli alimenti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — m.grandi66@hotmail.com</i>				
	S.Varenna	2 giovedì	19.00-22.30	26 gennaio	fr. 80.–
Cucina vegetariana	Dagli stuzzichini al dessert, come utilizzare gli ortaggi di stagione per sorprendere i vostri invitati con gustose e colorate proposte. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 091 863 20 04 e 079 738 64 28 — bernardi66@hotmail.com</i>				
	S. Bianchi	1 mercoledì	19.00-22.30	25 aprile	fr. 50.–
Cucina vietnamita	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	27 marzo	fr. 50.–
	Si prepara un menu tipico vietnamita a base di carne e verdura.				
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	3 aprile	fr. 50.–
	Si prepara una pietanza elaborata tipica dei giorni di festa composta da carne e verdure miste.				
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	17 aprile	fr. 50.–
	Si prepara un menu elaborato composto da involtini freschi, una zuppa a base di manzo e un dessert con "sticky rice" e latte di coco.				
Cucinare con 4 ingredienti		Preparazione di semplici ricette che necessitano unicamente di 4 ingredienti. Sede a Bellinzona. Più fr. 75.– 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	28 febbraio	fr. 105.–
Cucinare con piante e verdure selvatiche	Passando dal dolce al salato, utilizziamo le piante che ci offre l'orto e la natura in primavera. Raccolta e preparazioni con le erbe. Sabato 21 aprile dalle 09.30 alle 15.30 e giovedì 3 maggio dalle 18.00 alle 22.30. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	C. Moreau	2 lezioni	(vedi sopra)	21 aprile	fr. 105.–
Cucino con papà!	Papà e figli (bambini dai 6 ai 10 anni) imparano insieme. Il laboratorio propone la preparazione di pizze con forme e farciture diverse. Un tempo da condividere, un momento di sperimentazione congiunta, creatività e collaborazione che ribalta i cliché familiari per dare spazio ad una nuova complicità padre-figlio/a. Più fr. 5.– per gli alimenti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — m.grandi66@hotmail.com</i>				
	M. Aliprandi	1 sabato	10.30-12.30	28 gennaio	fr. 50.–
Dolci al cucchiaino	Mousse di frutta e cioccolato, soufflé, creme, bavaresi, tiramisù, ... Si prepareranno dolci al cucchiaino, dai più semplici a quelli elaborati, per soddisfare la gola e deliziare gli occhi. Preziosi consigli e segreti per ottenere risultati strabilianti. Più circa 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	18 aprile	fr. 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i>				
	C. Duca	1 mercoledì	19.00-22.30	7 marzo	fr. 50.–
Emozioni primaverili		Dal primo piatto a base di pesce e carne che ben si sposa con le verdure di stagione, al secondo profumato dalle erbe aromatiche fresche, al dolce colorato e cremoso: gustiamo al meglio i veri doni della primavera. 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 martedì	18.00-22.00	27 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 mercoledì	19.00-22.30	14 marzo	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 cucchiaini. 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>				
	S.Varenna	2 martedì	19.00-22.30	31 gennaio	fr. 80.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — m.grandi66@hotmail.com</i>				
	S.Varenna	2 giovedì	19.00-22.30	24 maggio	fr. 80.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Finger food primaverili e cocktail	Finger food primaverili. ... si utilizzano prodotti di stagione per preparare veri e propri capolavori in bicchierini, ciotoline e cucchiai. 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> S.Varenna	2	martedì	19.00-22.30	27 marzo fr: 80.–
Fiori in cucina	 Cucinare con i fiori, protagonisti della tavola che regalano un tocco di classe anche alle preparazioni più semplici. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — maria.deboni@bluewin.ch</i> D. Hecquet	1	lunedì	19.00-22.30	21 maggio fr: 50.–
Formaggi: abbinamento ai vini	Serate enogastronomiche presentate da un sommelier e da un tecnico caseario. Breve introduzione alla tecnica di assaggio, conoscenza e apprezzamento dei formaggi ticinesi, d'oltralpe e esteri. Prodotti a pasta molle, pasta dura, di ovini e caprini. Abbinamento ai vini ticinesi e esteri. Più fr: 105.– per gli alimenti e i vini.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i> R. Bontognali e E. De Bernardi	3	mercoledì	20.00-22.00	1 febbraio fr: 125.–
Rovio	<i>Iscrizioni a Nelly Tacchella — 091 649 68 58</i> R. Bontognali e E. De Bernardi	3	mercoledì	20.00-22.00	29 febbraio fr: 125.–
Fragole	In questa serata le fragole sono regine di preparazioni golose, sia dolci che salate! Sede a Morbio Inferiore. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
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	7 marzo fr: 50.–
Frittelle e biscotti	 Aspettiamo il carnevale in dolcezza. 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	11 febbraio fr: 80.–
Fritto e mangiato	Qual'è il segreto per fare un buon fritto asciutto e croccante? In questo corso si impara ad ottenerlo, con pesce, verdure in tempura, pastelle e dessert. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 66 57 — nadia.rodriguez@yahoo.it</i> A. Di Raimo	1	martedì	19.00-22.30	7 febbraio fr: 50.–
Frullati & smoothie	 L'estate nel bicchiere! Proposte da abbinare ai vostri piatti o da servire singolarmente. 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> G. Comai	1	mercoledì	19.00-22.30	25 aprile fr: 50.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i> G. Comai	1	giovedì	19.00-22.30	26 aprile fr: 50.–
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	lunedì	18.30-22.00	4 giugno fr: 50.–
Griglia che passione!	 Serata dedicata alle grigliate estive a base di pesce e carne. Sede a Bellinzona. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@hotmail.com</i> R. Griggi	1	martedì	18.30-22.00	8 maggio fr: 50.–
IntegraTi Muffin, cakes e torte salate	 Venite a sperimentare modi fantasiosi di preparare muffins e torte salate con persone diversamente abili e che condividono con voi la passione per la cucina e la voglia di stare in compagnia. Fr: 50.– tutto compreso.				
Lugano	<i>Iscrizioni a Cultura e Formazione per persone Invalide — 091 970 37 29 — cultura.formazione@atgabbes.ch</i> S. Albergati	1	venerdì	18.30-22.00	20 aprile fr: 50.–
IntegraTi Brunch all'americana	 Impariamo a preparare gustosissime e sfiziose colazioni per sorprendere invitati e famigliari, con pancakes, eggsbenedicts e tanto altro in compagnia di persone diversamente abili e come noi appassionate di cucina. Fr: 50.– tutto compreso.				
Lugano	<i>Iscrizioni a Cultura e Formazione per persone Invalide — 091 970 37 29 — cultura.formazione@atgabbes.ch</i> S. Albergati	1	venerdì	18.30-22.00	27 aprile fr: 50.–
Insalate e piatti estivi	Preparazione di sfiziose, colorate e gustose insalate e altri piatti freddi tipicamente estivi. Più fr: 40.– per gli alimenti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — gianc.fossati@bluewin.ch</i> A. Di Raimo	2	mercoledì	18.30-22.00	25 aprile fr: 80.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	A. Di Raimo	2	mercoledì	19.00-22.30	23 maggio fr. 80.–
Maghreb e cous cous	 Lo zafferano, i ceci, le svariate pietanze di cous cous, sono solo alcuni degli ingredienti più noti del Maghreb che, con un occhio rivolto alla cucina mediterranea ed un altro alla cucina araba hanno prodotto una cucina intensa e raffinata. Insalate, tahine, pesce, carne e dolci della cucina nord africana. 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>			
	L. Clavuot	1	martedì	19.30-23.00	29 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	28 marzo fr. 50.–
Menu degli innamorati	Un menu completo all'insegna dell'amore... 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>				
	S. Bianchi	1	mercoledì	19.00-22.30	1 febbraio fr. 50.–
	Dalle accortezze per apparecchiare la tavola a come prendere lui o lei per la gola con proposte semplici ma di sicuro effetto!				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i>				
	C. Duca	1	venerdì	19.00-22.30	16 marzo fr. 50.–
	Ricette deliziose tratte dal romanzo "Afrodita" per stuzzicare e stupire il o la partner.				
Menu di Pasqua	Si prepara un menu pasquale dall'antipasto al dessert. 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	26 marzo fr. 50.–
Muffin e soufflé	 Il magico mondo dei soufflé e dei muffin: si preparano ricette dolci e salate per prelibare il palato durante gli antipasti, i piatti principali e i dessert. 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 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	26 marzo fr. 50.–
Pane	Si presentano in modo semplice 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.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i>				
	F. Pesenti	1	venerdì	18.30-22.00	10 febbraio fr. 50.–
Pane rafferma	Oltre alla classica torta di pane suggestive e insospettabili prelibatezze dall'antipasto al dessert. Lasciatevi sorprendere! 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	7 marzo fr. 50.–
Pasta fatta in casa	Tempo e voglia permettendo, lo sfizio di riuscire a fare la pasta in casa non ha eguali! Deliziose ricette di pasta fresca con diversi tipi di farina, ripieni particolari e pasta colorata. 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	9 maggio fr. 50.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i>				
	F. Pesenti	1	martedì	18.30-22.00	3 aprile fr. 50.–
Pasta ripiena fatta in casa	Si preparano tortelloni, ravioli con ripieni diversi (carne, formaggio, verdure, pesce). 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>				
	S. Bianchi	1	mercoledì	19.00-22.30	7 marzo fr. 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.angela-besomi@hotmail.com</i>				
	S. Varenna	1	martedì	19.00-22.30	13 marzo fr. 50.–
Paste dolci	Versatili e di facile preparazione: si cucinano e gustano nussgipfel, crocette alla vaniglia, borsette alla marmellata. Più fr. 10.– 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>				
	B. Ravani	1	giovedì	19.00-22.30	1 marzo fr. 50.–
Pasticcini mignon	Una golosità cui non si può rinunciare! Preparazione di pasticcini mignon dalla base al prodotto finito: frollini di frutta, cannoncini, millefoglie, bigné. Consigli e suggerimenti per concludere in dolcezza una cena, per una festa di compleanno. Giovedì 29 e venerdì 30 marzo. Più fr. 30.– 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>				
	B. Ravani	2	lezioni	19.00-22.30	29 marzo fr. 80.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Pesce	Si preparano diversi tipi di pesce. Più fr. 30.– 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 martedì	19.00-22.30	17 aprile	fr. 50.–
Pesce di lago	Si preparano svariate e deliziose ricette di pesce di lago, sovente sottovalutato rispetto a quello di mare, quali il luccio, luccioperca, salmonidi, coregone e pesce persico. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	D. Hecquet	1 lunedì	18.30-22.00	2 aprile	fr. 50.–
Pesce e crostacei	Dall'acqua dolce a quella salata. Due serate per capire e apprezzare com'è facile, semplice e veloce cucinarli. Niente di preoccupante se dovessimo entrare anche in ambito di molluschi e conchigliacei. Più fr. 60.– 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	2 martedì	19.00-22.30	17 aprile	fr. 80.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — yesrohrer@hotmail.com</i>				
	G. Colla	2 venerdì	19.00-22.30	23 marzo	fr. 80.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — m.grandi66@hotmail.com</i>				
	S. Varenna	2 giovedì	19.00-22.30	19 aprile	fr. 80.–
Polpette e polpettoni	Fantasiose varianti di impasti per polpette dai gusti mediterranei: con carne, pesce, verdure, legumi, al tofu, ... accompagnati da sfiziose salsine. Sede a Morbio Inferiore. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
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	23 maggio	fr. 50.–
Risotti	Vari tipi di risotti con pesce, verdure, carne e fantasia. Per stupire gli ospiti con un tris di risotti un po' fuori dal comune. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i>				
	R. Brunner	1 lunedì	18.30-22.00	12 marzo	fr. 50.–
Slow food	La serata è improntata sull'impiego di prodotti quanto più possibile genuini con tutto il loro patrimonio di quelle sostanze vitali necessarie. Più fr. 30.– 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	18 aprile	fr. 50.–
Tartare e carpaccio	Preparazione di tartare e carpaccio di carne e pesce. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — lore.cappelletti@yahoo.it</i>				
	D. Hecquet	1 lunedì	18.30-22.00	7 maggio	fr. 50.–
	D. Hecquet	1 lunedì	18.30-22.00	14 maggio	fr. 50.–
Giubiasco (Sede a Bellinzona)	<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	15 maggio	fr. 50.–
Tartare: abbinamento ai vini ticinesi	Sono preparati diversi tipi di tartare abbinati ai vini. Serata enogastronomica presentata da una sommelier e uno chef. Più fr. 45.– 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 mercoledì	19.00-23.00	4 aprile	fr. 70.–
Tiramisù	Per tutti i golosi che non sanno accontentarsi del "semplice" tiramisù. Si preparano svariate e fantasiose ricette di questo semplice ma speciale dessert. 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	12 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	27 febbraio	fr. 50.–
Torte salate	Preparazione di crostate da consumare calde o fredde, alle verdure, carne e formaggio. Adatte per il pranzo, 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	29 febbraio	fr. 50.–
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	19 aprile	fr. 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — carne63@bluewin.ch</i>				
	R. Griggi	1 martedì	19.00-22.30	3 aprile	fr. 50.–
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	21 marzo	fr. 50.–
Yogurt	Un alimento leggero e nutriente: si scoprono gustose ricette. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — manuela.ghidoni@bluewin.ch</i>				
	F. Pesenti	1 giovedì	18.30-22.00	24 maggio	fr. 50.–



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

Il numero degli abbonati annuali arcobaleno è in costante crescita e a fine 2011 ha superato la soglia dei 30'000. Il programma fedeltà è pensato proprio per premiare gli abbonati annuali proponendo offerte, sconti e concorsi grazie alla collaborazione con gli oltre 40 partner. Tutti i dettagli su www.arcobalenopremia.ch

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

- Adobe Photoshop Elements (vedi pagina 43)
- Bonsai (vedi pagina 50)
- Ceramica: impronte (vedi pagina 47)
- Conoscenza delle acque (vedi pagina 61)
- Conversazione in francese (vedi pagina 10)
- Conversazione in portoghese (vedi pagina 14)
- Cucina a km 0 (vedi pagina 63)
- Linfo-drenaggio: corso base (vedi pagina 35)
- Manutenzione del computer (vedi pagina 44)
- Piante alimentari spontanee: riconoscerle, raccoglierle e usarle in cucina (vedi pagina 35)

Grazie alla collaborazione di partner selezionati dalla Comunità tariffale Ticino e Moesano, gli abbonati annuali arcobaleno potranno beneficiare di sconti e agevolazioni anche in questi ambiti:

Formazione e cultura	10% di sconto sugli acquisti alla Melisa nei punti vendita di Bedano, Grancia, Locarno e Lugano. 10% di sconto sugli acquisti presso la Libreria Casagrande di Bellinzona. Biglietti a tariffa ridotta presso Rialto il Cinema a Locarno-Muralto. Abbonamenti e biglietti a tariffa ridotta presso il Cinema Teatro di Chiasso .
Sport	10% di sconto alla sottoscrizione di un nuovo abbonamento annuale presso i centri fitness riconosciuti dalla Federazione Svizzera dei Centri Fitness che aderiscono all'iniziativa. Bellinzonese: Athletik Club 90, Fit Evolution, Gimnasium Fitness, Olimpia Fitness Center, Tre Castelli Fitness Center; Locarnese: CSM Centro Sportivo Minusio, Fisio-Gym; Luganese: Ai Cedri Fitness Club, EX CALIBUR Training Center, Free Time Club, Gymtonic, Malcafit, Pienaforma Fitness Club, Wellness Club Sassa; Mendrisiotto: California Acquapark, Keep Fit Club, Quality Fitness Club. Sconti diversi per abbonamenti stagionali ed entrate campo con FC Lugano, FC Locarno e FC Chiasso, Lugano Tigers Basket .
Servizi	10% di sconto sulle assicurazioni complementari Ospedaliera, Plus, Confort e Natura della cassa malati KPT/CPT Corso preferenziale per il cambio valuta agli sportelli Cambio FFS presenti in Ticino Interessanti offerte all'insegna della sostenibilità ambientale con il Fondo Clima Lugano Sud
Viaggi e tempo libero	5% di sconto sull'offerta viaggi di più giorni delle Autolinee Bleniesi 8% di sconto per viaggi di una giornata e 4% di sconto per viaggi con durata superiore inclusi nel programma Viaggi e vacanze di AutoPostale 40% di sconto sulle corse in battello della Società Navigazione del Lago di Lugano 50% di sconto sui biglietti della Funicolare Monte Bré 50% di sconto sul biglietto intero del trenino elettrico a cremagliera Capolago –Vetta Monte Generoso – Capolago (dal 1.03.2012) Fino al 30% di sconto sulle prestazioni supplementari RailAway FFS in Ticino 5.– CHF di sconto sul biglietto d'ingresso al Vanilla Club di Riazzino 10% di sconto sulla visita guidata individuale al Parco delle Gole della Breggia

Il sito www.arcobalenopremia.ch offre una panoramica completa del programma fedeltà elencando tutte le convenzioni, i partner, le modalità di adesione e la possibilità di iscriversi alla newsletter elettronica e partecipare ai concorsi con ricchi premi.

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

Cultura e formazione per persone invalide e Formazione per volontari

Cultura e formazione per persone invalide

Questo servizio offerto da ATGABBES propone corsi di formazione continua per adulti in situazione di handicap sensoriali, mentali o con deficit associati che non possono usufruire di analoghi Corsi per Adulti organizzati dall'ente pubblico o da Enti privati. Infatti i corsi offerti da Cultura e Formazione vengono costruiti partendo dalle esigenze di ogni singolo iscritto: metodologie di insegnamento e contenuti dei corsi vengono adattati quindi alle specificità del partecipante, alle loro difficoltà e alle loro potenzialità. Si svolgono rispettando il calendario scolastico e con un numero minimo di 5 partecipanti.

L'offerta di corsi è vastissima: **Informatica – Lingue – Pittura – Danza – Musica – Uscite culturali – Cinema**. Trovate il programma completo dei corsi 2010/2011 sul sito www.atgabbes.ch.

Per la primavera 2012 in special modo segnaliamo i seguenti corsi:

Teniamoci in forma divertendoci Lugano, lunedì 18.00-19.30

Io, il lavoro, il mio ruolo Lugano, mercoledì 18.30-20.30

Danza Hip Hop Giubiasco, martedì 19.00-20.00

Usciamo Insieme Locarno, un sabato sera al mese

In cucina con i pittogrammi Mendrisio, sabato 15.00-17.00

Iscrizioni e informazioni:

Cultura e Formazione per persone Invalide, Via Canevascini 4, CP 550, 6903 Lugano
Il martedì e giovedì, telefono: 091 970 37 29; cultura.formazione@atgabbes.ch

Formazione per volontari e coordinatori di volontari

La Conferenza del volontariato sociale, associazione mantello riconosciuta dal Cantone, organizza giornate di formazione e incontri per volontari, persone interessate al volontariato e responsabili di gruppi di volontari. I temi vengono scelti e aggiornati in base alle esigenze dei diretti interessati.

Corsi per volontari:

“Volontari si diventa”

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

Sabato 24 marzo 2012, dalle ore 9.00 alle 16.30 a Locarno, fr: 60.– (incluso il pranzo in comune)

La competenza relazione nell'attività volontaria

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

Venerdì 20 aprile 2012, dalle ore 9.00 alle 16.30 a Lugano, fr: 80.– (incluso il pranzo in comune)

Corsi per coordinatori di volontari:

Conoscere e comprendere l'intelligenza emotiva per svolgere al meglio la propria funzione

Venerdì 27 aprile 2012, dalle ore 9.00 alle 16.30 a Lugano, fr: 110.– (incluso il pranzo in comune)

Creare e gestire un gruppo di auto-aiuto

Corso in due moduli con i seguenti contenuti:

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

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

Sabato 31 marzo, dalle ore 8.45 alle 12.15 a Lugano, fr: 35.–

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

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

Sabato 28 aprile, dalle ore 9.00 alle ore 12.00 a Lugano, fr: 45.–

Informazioni e iscrizioni alla formazione per volontari:

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

Conferenza cantonale dei genitori e Curare a casa



Conferenza cantonale dei genitori

La Conferenza Cantonale dei Genitori promuove per conto di Formazione genitori CH corsi di formazione per genitori. Gli incontri sono finalizzati alla promozione della comunicazione positiva nell'educazione dei figli. L'obiettivo è di "fornire una cassetta di strumenti" per l'intervento quotidiano. Un percorso di scoperta.

In collaborazione a pedagogisti e psicologi – formatori per la CCG

Percorsi:

L'educazione rende forti da 4 anni fino all'adolescenza

Moduli indirizzati a genitori con bambini e adolescenti – dai 4 anni

Il legame crea forza da 0 a 3anni – con il sostegno di «L'educazione rende forti», «Il legame crea forza» e «Jacobs Foundation».

Moduli indirizzati a genitori con bambini da 0 a 3 anni

4 incontri di 2 ore – minimo 10 massimo 18 partecipanti; costo fr. 130.– a partecipante per coppie di genitori fr. 230.–

Contatto per iscrizioni e informazioni su "L'educazione rende forti e Il legame crea forza":

Tiziana Marcon 091 682 00 10 – 077 460 94 08

corsiperadulti.tizianamarcon@hotmail.com / formazione@genitorinforma.ch

Dettagli su temi, luoghi, orari e giorni sono reperibili sul nostro sito www.genitorinforma.ch

Crescere insieme in collaborazione con – Associazione Ticinese Psicologi e Psicoterapeuti ATPP

Approfondimento: 3 incontri di 2 ore – minimo 10 massimo 18 partecipanti
costo fr. 130.– a partecipante – per coppie di genitori fr. 230.–

Contatto per iscrizioni e informazioni

Loredana Mazzola 091 968 15 83

formazione@genitorinforma.ch

Siamo a disposizione di assemblee genitori – gruppi di genitori attivi in ambiti ricreativi – enti che operano nel settore dell'accoglienza, per organizzare percorsi mirati e su richiesta. Informazioni sul nostro sito www.genitorinforma.ch



Curare a casa

Come affrontare il prendersi cura di un proprio caro affetto da una grave malattia cronica e/o evolutiva.

L'esperienza quotidiana con famiglie confrontate con una malattia grave e cronica ci ha fatto comprendere che spesso la mancanza di informazioni e conoscenze sono una fattore di peggioramento della situazione già di per sé difficile e dolorosa.

Conoscere è anche prevenire, conoscere ti fa trovare degli aiuti e ti fa sentire meno solo.

Il Settore Corsi di Croce Rossa Ticino e Palliative TI, l'Associazione ticinese di cure palliative, propongono alla popolazione un percorso formativo che mira a fornire ai partecipanti degli strumenti pratici, tecnici e umani essenziali per un accompagnamento qualitativo dei propri cari a domicilio.

5 incontri di informazione e formazione. Destinatari: persone coinvolte nella cura a casa di loro familiari o amici affetti da gravi malattie croniche ed evolutive, o che sono preoccupati di doverci confrontare con questa situazione in futuro. Durata: 10 ore (5 incontri di 2 ore) – minimo 8, massimo 16 partecipanti. Costo: fr. 200.–. Il corso è tenuto da formatori CRS e da professionisti attivi nell'ambito della salute e delle cure palliative.

Su richiesta il corso può essere offerto anche a gruppi di volontari ed è possibile richiedere corsi di approfondimento. (Questo percorso formativo non è destinato né ai professionisti nell'ambito delle cure né ai pazienti; per richieste specifiche contattare gli organizzatori)

Iscrizioni e informazioni

Croce Rossa Ticino – Settore Corsi, Corso San Gottardo 70, 6830 Chiasso

Telefono 091 682 31 31, info@crs-corsiti.ch, www.crs-corsiti.ch, www.palliative-ti.ch



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

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

Una finestra sul mondo delle professioni

12-17 marzo
2012

10.
Espos
professioni

Giornate dell'orientamento
e della formazione professionale



Centro esposizioni
Lugano

18.00-
22.00 lunedì
inaugurazione

09.00-
22.00 martedì
mercoledì
giovedì
venerdì

09.00-
18.00 sabato

entrata libera



Indice

Formazione di base e continua per adulti, della Divisione della formazione professionale	
Servizi	
4	Ingegneria della formazione e accompagnamento delle azioni formative
4	Servizio per le procedure di qualificazione degli adulti
4	I principali siti internet sulla formazione di base e continua degli adulti
4	Il Servizio di certificazione di enti di formazione continua (SCEF)
Centri di formazione	
5	Le Scuole professionali della Divisione della formazione professionale
6	Centro di formazione per formatori
6	Centro di formazione per gli Enti locali
6	Fondazione Alpina per le Scienze della Vita
Corsi	
7	Corso per candidati alla cittadinanza svizzera
Centro d'arti e mestieri di Bellinzona	
7	Corso di specializzazione in logistica con attestato professionale federale – Manager (ASFL Ticino)
8	Art.33 LFPr impiegato in Logistica (ASFL Ticino)
8	Corso base CAD (Computer Aided Design) con applicativo Autodesk Inventor
8	Corso di inglese settoriale per Logistica (ASFL Ticino)
8	Autoelettricità ed elettronica per carrozzieri (USICTicino)
8	Capo carpentiere/a (ASCOLETI)
Centro professionale di Biasca	
9	Informatica base per casalinghe e pensionati
9	Primi interventi sull'autoveicolo
9	Preparazione all'esame per la licenza professionale di veicoli pesanti adibiti al trasporto di persone o merci
Centro professionale di Locarno	
9	Formazione nell'ambito delle pulizie
9	Pompe di calore – geotermia
Centro professionale di Trevano-Canobbio	
10	Modulo 1 Gestione aziendale – “Nozioni giuridiche per indipendenti”
10	Modulo 2 Gestione aziendale – “Costruire il business plan”
10	Modulo 3 Gestione aziendale – “Marketing per la piccola impresa/per l'associazione”
10	Modulo 4 Gestione aziendale – “Introduzione alla contabilità in partita doppia e Banana Base”
11	E.1. AutoCAD Base
Centro Professionale Commerciale Bellinzona e Lugano	
11	Impiegata/o di commercio AFC Art. 33 LFPr – riqualifica professionale
11	Impiegata/o del commercio al dettaglio (vendita) AFC Art. 33 LFPr – riqualifica professionale
11	Maturità professionale commerciale MPC (serale)
Scuola Superiore di Informatica di Gestione di Bellinzona	
11	Studio Post-diploma SSS – Applicazioni mobile e sviluppo di soluzioni avanzate per internet
12	Realizzare il proprio sito web con un Cms
12	Tecnico sistemi e reti
12	Progettazione web
12	Programmazione con PHP
12	Business intelligence
13	CISCO CCNA Discovery
Scuola superiore medico-tecnica di Lugano	
13	Formazione di Tecnico di sala operatoria SSS
13	Formazione di Specialista in attivazione SSS
13	Corso Base per la preparazione all'Esame Cantonale per l'ottenimento dell'autorizzazione d'esercizio quale terapeuta complementare.
13	Formazione di Podologo SSS
14	Formazione di Massaggiatore medicale
14	Formazione di Massaggiatore
14	Formazione di Assistente di proflassi
Scuola superiore medico-tecnica di Locarno	
14	Tecniche radiologiche convenzionali estese
Centro di formazione per formatori	
15	Corsi base per formatori di apprendisti in azienda
15	Corsi di formazione continua per formatori di apprendisti
15	Corso di specialista della formazione professionale con attestato professionale federale
15	Corso di specialista nella conduzione di un gruppo, (Leadership & Management) con attestato professionale federale
Fondazione Alpina per le Scienze della Vita (fasv) di Olivone	
16	Corso introduttivo alla fitoterapia
16	Escursioni alla scoperta delle piante medicinali e tossiche
Centro Scolastico per le Industrie Artistiche	
16	Introduzione alla modellazione solida con ProE Creo
16	Introduzione alla modellazione surfassica con Rhino 4.0
16	Le basi della visualizzazione 3D con Autodesk Maya 2012
16	Le basi d'uso di Adobe AfterEffects CS5.5 (il compositing)
16	Storia del cinema d'animazione (autori, mercato, tecniche, tecnologie)
17	Regia cinematografica per l'animazione e il Live-action
17	La produzione cinematografica
17	Introduzione al linguaggio cinematografico
17	Le tecniche di stampa calcografiche (la linoleografia)
17	Le tecniche di stampa calcografiche (l'acquaforte)
17	Il percorso di progettazione di un prodotto industriale
17	Introduzione all'animazione classica
17	Introduzione all'animazione con Adobe Flash CS 5.5
17	Introduzione all'uso di Adobe Illustrator CS5
17	Introduzione all'uso di Adobe InDesign CS5.5
17	Introduzione all'uso di Adobe Photoshop CS5

Servizi

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

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

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

Romano Rossi
c/o Centro professionale, via Stradone Vecchio Sud 29
6710 Biasca
telefono: 091 874 31 48, e-mail: romano.rossi@ti.ch

Walter Seghizzi
c/o Centro di Formazione Professionale SSIC, via Santa Maria 27
6596 Gordola
telefono: 091 735 23 50, e-mail: walterseghizzi@ti.ch

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

www.orientamento.ch

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

www.alice.ch

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

www.conferenzacfc.ch

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

www.forum-formationcontinue.ch

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

www.eduqua.ch

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

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

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

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

Centri di formazione

Scuole professionali della Divisione della formazione professionale

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

Centri e Scuole professionali artigianali e industriali	Bellinzona	www.cam.ti.ch	091 820 65 70
	Biasca	www.cpbiasca.ch	091 874 31 11
	Canobbio	www.cpt-ti.ch	091 815 10 11
	Locarno	www.spailocarno.ch	091 756 11 11
	Mendrisio	www.spaimendrisio.ch	091 816 40 11
Centro d'arti e mestieri	Bellinzona	www.cam.ti.ch	091 820 65 70
	Canobbio	www.cpt-ti.ch	091 815 10 11
Centro d'arti e mestieri e della sartoria	Biasca	www.cpbiasca.ch	091 874 31 11
	Viganello	www.sta.ti.ch	091 815 27 11
Centro scolastico per le industrie artistiche	Lugano	www.csia.ch	091 815 20 11
Scuola agraria cantonale	Mezzana	www.mezzana.ch	091 816 62 01
Centri professionali commerciali	Bellinzona	www.cpcbellingzona.ch	091 814 79 41
	Chiasso	www.cpc-chiasso.ch	091 697 63 20
	Locarno	www.cpclocarno.ch	091 816 01 11
	Lugano	www.spc.ti.ch/Lugano	091 815 45 11
Scuola superiore alberghiera e del turismo	Bellinzona	www.ssat.ch	091 814 65 11
Scuola superiore di informatica di gestione	Bellinzona	www.ssig.ch	091 814 65 11
Scuola cantonale degli operatori sociali	Mendrisio	www.scosmendrisio.ch	091 816 59 61
Scuola superiore medico-tecnica	Lugano	www.lugano.ssm.ti.ch	091 815 28 71
	Locarno	www.locarno.ssm.ti.ch	091 756 11 61
Scuola specializzata superiore in cure infermieristiche	Bellinzona	www.sssci.ti.ch	091 814 01 61
	Lugano	www.sssci.ti.ch	091 960 70 41
Scuola specializzata per le professioni sanitarie e sociali	Canobbio	www.sspss.ch	091 815 06 11
	Giubiasco	www.sspss.ch	091 814 02 11
Scuola specializzata superiore di tecnica dell'edilizia e dell'impiantistica	Canobbio	www.cpt-ti.ch	091 815 10 11
Scuola specializzata superiore di tecnica della meccanica dell'elettrotecnica e dei processi aziendali	Bellinzona	www.ssst.ti.ch	091 820 65 70

Scuola specializzata superiore di tecnica dell'abbigliamento e della moda Viganello www.sta.ti.ch 091 815 27 11

Centro di formazione per Formatori

Via Besso 86, 6900 Lugano–Massagno
 telefono 091 815 61 81, fax 091 815 61 89, e-mail: decs-cff.info@ti.ch
 internet: www.ti.ch/cff

- Corsi base per formatori di apprendisti in azienda
- Corsi di formazione continua per formatori di apprendisti
- Diploma per formatori di apprendisti
- Corsi nuova formazione commerciale NFC
- Corsi formazione base commercio al dettaglio
- Corso di specialista della formazione professionale con attestato professionale federale
- Corso di specialista nella conduzione di un gruppo (Leadership & Management) con attestato professionale federale
- Corsi per ispettori di tirocinio
- Scuola professionale per maestri conducenti
- Corsi a richiesta

Centro di formazione per gli Enti locali

Formazione di base e continua per gli Enti locali

Stabile ICARO, via Mirasole 1, 6500 Bellinzona
 telefono 091 814 02 81, fax 091 814 02 89, e-mail: decs-fel@ti.ch
 internet: www.ti.ch/cfel

Corso per l'ottenimento del Diploma cantonale di:

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

Attestato professionale federale di:

- Specialista in materia di assicurazioni sociali (APF)

Formazione continua per:

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

Fondazione Alpina per le Scienze della Vita

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

Corso di preparazione all'esame cantonale di:

- Terapista complementare
- Fitoterapista

Corsi di formazione di base e continua

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

Corso per candidati alla cittadinanza svizzera

Destinatari	Il corso è rivolto alle persone che richiedono la cittadinanza svizzera e permette di prepararsi all'esame previsto presso il comune di domicilio, dimostrando di avere affrontato con interesse ed impegno le procedure stabilite.		
Contenuti	La geografia, la politica, le istituzioni, la società e l'economia svizzere, partendo dalla Confederazione sino ad arrivare al Comune.		
Requisiti	Conoscenza della lingua italiana (parlata e scritta) Per informazioni dettagliate riguardanti contenuti, durata, costi, docenti, periodo di svolgimento, ecc. rivolgersi direttamente alle Scuole professionali che organizzano il corso:		
	Centro d'arti e mestieri di Bellinzona	www.cam.ti.ch	091 820 65 70
	Centro professionale di Biasca	www.cpbiasca.ch	091 874 31 48
	Centro professionale di Locarno	www.spailocarno.ch	091 756 11 11
	Centro professionale di Mendrisio	www.spaimendrisio.ch	091 816 40 11
	Centro professionale di Trevano-Canobbio	www.cpt-ti.ch	091 815 10 11

www.cam.ti.ch

Centro d'arti e mestieri di Bellinzona

091 820 65 70

Corso di specializzazione in logistica con attestato professionale federale – Manager (ASFL Ticino)

Destinatari	In collaborazione con Centro d'arti e mestieri di Bellinzona Persone con un AFC in logistica e almeno 2 anni di pratica o con un AFC in altra professione e almeno 3 anni di pratica nel settore, oppure diplomi federali o certificati equivalenti.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	420 ore • fr: 3'990.– esclusi gli esami • 20
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Inizio settembre 2012 • da ottobre 2012 • 2 sere per settimana + 1 sabato al mese
Docenti • Orario	Da definire • sera 18.00-21.15 / sabato 08.00-12.00
Luogo	Centro ASFL Giubiasco
Obiettivi	Preparare i candidati, attraverso una formazione mirata (10 moduli), agli esami federali professionali di Logistica/o di magazzino.
Contenuti	10 moduli: 6 esami modulari di base SSC, 3 esami modulari di base ASFL, 1 esame modulare specialistico ASFL.
Requisiti	Vedi voce "Destinatari".
Contatti	Davide Ciangherotti, ASFL Giubiasco, telefono 091 857 97 31, ticino@asfl.ch Franco Quattropiani, CAM Bellinzona, telefono 091 820 65 70, franco.quattropiani@edu.ti.ch

Art.33 LFPr impiegato in Logistica (ASFL Ticino)

In collaborazione con Centro d'arti e mestieri Bellinzona

Destinatari	Personne occupate nel settore Logistica.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	420 ore • fr. 1'690.– • 20
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Fine settembre 2012 • da novembre 2012 • 2 sere per settimana + 1 sabato al mese
Docenti • Orari • Luogo	Da definire • sera 18.00-21.15 / sabato 8.15-16.15 • Centro ASFL Giubiasco e Centro d'arti e mestieri Bellinzona.
Obiettivi	Ottenimento dell'attestato federale di capacità in Logistica, dopo superamento degli esami previsti a fine corso.
Contenuti	Conoscenze professionali, informatica, servizio clientela, cultura generale.
Requisiti	Bisogna dimostrare di aver lavorato nel settore Logistica per almeno tre anni.
Contatti	Davide Ciangherotti, ASFL Giubiasco, telefono 091 857 97 31, ticino@asfl.ch Franco Quattropani, CAM Bellinzona, telefono 091 820 65 70, franco.quattropani@edu.ti.ch

Corso base CAD (Computer Aided Design) con applicativo Autodesk Inventor

In collaborazione con SAMB

Destinatari	Personne attive nel settore della progettazione, del disegno, della fabbricazione o dell'assemblaggio di pezzi e dispositivi meccanici.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	32 ore • fr. 450.– • 10
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Fine gennaio 2012 • 4 febbraio-15 marzo 2012 • giovedì sera e sabato mattina
Docenti • Orari • Luogo	Marcello Martignoni (SAMB) • sera 17.45-20.00 / sabato 08.20-12.20 • Centro d'arti e mestieri Bellinzona
Obiettivi	Ampliare le conoscenze dei partecipanti sull'utilizzo di un CAD 3D specifico per la progettazione manifatturiera.
Contenuti	I corsisti avranno la possibilità di approfondire le nozioni del software Inventor, grazie al quale è possibile progettare, rappresentare tridimensionalmente e bidimensionalmente singoli elementi e assemblaggi composti da più elementi.
Requisiti	Conoscenze e utilizzo di Microsoft Windows, conoscenze di base del disegno tecnico nel settore meccanico.
Contatti	Franco Quattropani, CAM Bellinzona, telefono 091 820 65 70, franco.quattropani@edu.ti.ch

Corso di inglese settoriale per Logistica (ASFL Ticino)

In collaborazione con Centro d'arti e mestieri Bellinzona

Destinatari	Personne attive nel settore della Logistica.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	80 ore • fr. 590.– • minimo 15
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Fine agosto 2012 • da settembre 2012 • 1 sera per settimana + 1 sabato mattina al mese
Docenti • Orari • Luogo	Da definire • sera 18.00-21.15 / sabato 08.00-12.00 • Centro ASFL Giubiasco
Obiettivi	Imparare le basi della lingua inglese con termini in uso nel settore della Logistica.
Contenuti	Grammatica, letture, piccole conversazioni, simulazione di situazioni pratiche lavorative, ricerche in internet.
Requisiti	Nessuna o poca conoscenza della lingua inglese. Buona conoscenza della lingua italiana.
Contatti	Davide Ciangherotti, ASFL Giubiasco, telefono 091 857 97 31, ticino@asfl.ch Franco Quattropani, CAM Bellinzona, telefono 091 820 65 70, franco.quattropani@edu.ti.ch

Autoelettricità ed elettronica per carrozzieri (USIC Ticino)

In collaborazione con Centro d'arti e mestieri Bellinzona

Destinatari	Carrozzeri, lattonieri e verniciatori qualificati.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	40 ore • fr. 550.– (40% per i dipendenti sotto CCL carrozzeria) • minimo 10 massimo 12
Iscrizione • Periodo • Frequenza	16 gennaio 2012 • dal 21 gennaio al 3 marzo 2012 • di regola sabato mattina + 2 sere
Docenti • Orari • Luogo	Rossano Orlandi e Moreno Cerutti • 08.00-12.00 / 18.00-20.15 • Centro USIC Giubiasco
Obiettivi	Acquisire le nozioni di base di elettricità ed elettronica mirate alla pratica.
Contenuti	Pratica: batteria, illuminazione, aria condizionata. Teoria: lettura schemi elettrici e parte elettrica in generale del veicolo.
Requisiti	Vedi voce destinatari.
Contatti	Segretariato USIC Silvana Coduri, telefono 091 857 58 46, segretariato@usic-carrozzeria.ch Franco Quattropani, CAM Bellinzona, telefono 091 820 65 70, franco.quattropani@edu.ti.ch

Capo carpentiere/a (ASCOLETI)

In collaborazione con Centro d'arti e mestieri Bellinzona

Destinatari	Carpentieri qualificati.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	800 ore • da definire; verrà indicata nella serata informativa del 7.02.12 ore 18.30 al Centro d'arti e mestieri di Bellinzona • minimo 20
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Metà settembre 2012 • da ottobre 2012 a ottobre 2014 • venerdì e sabato ogni 15 giorni
Docenti • Orari • Luogo	Da definire • 08.20-16.35 (un'ora di pausa sul mezzogiorno) • Centro d'arti e mestieri Bellinzona
Obiettivi	Ottenere l'Attestato professionale federale di capo carpentiere/a dopo il superamento degli esami a fine corso.
Contenuti	Concetti base, organizzazione aziendale, preparazione, fabbricazione, montaggio.
Requisiti	Vedi voce destinatari.

Contatti		Adriana Pedretti, ASCOLETI Cadenazzo, telefono 091 858 20 19 segretariato.ascoleti@bluewin.ch Franco Quattropani, CAM Bellinzona, telefono 091 820 65 70 franco.quattropani@edu.ti.ch
www.cpbiasca.ch		Centro professionale di Biasca 091 874 31 48
Informatica base per casalinghe e pensionati		
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti		30 ore • fr. 420.– • 10-15
Iscrizione • Periodo • Frequenza		27 febbraio 2012 • dal 7 marzo al 3 maggio 2012 • mercoledì e giovedì pomeriggio
Docenti • Orario • Luogo		Cristiana Barbuti • 15.00-16.30 • Centro professionale Biasca (SPAI)
Obiettivi		Il corso è destinato principalmente alle persone che non hanno ancora avuto l'occasione di conoscere le basi per l'utilizzo del PC e desiderano acquisirle per interesse personale, e perché no, anche professionale. Verranno trattati i programmi word, excel e internet.
Requisiti		Nessuno.
Primi interventi sull'autoveicolo		
Destinatari		In collaborazione con UPSA (Unione professionale svizzera dell'autoveicolo) Tutti.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti		3 ore • fr. 40.– • 10-15
Iscrizione • Periodo • Frequenza		22 marzo 2012 • 31 marzo 2012 • un sabato mattina
Docente • Orario • Luogo		Silvano Lorenzetti • 08.30-11.30 • Centro professionale Biasca (SPAI) – Officina UPSA
Obiettivi		Conoscere il proprio veicolo.
Contenuti		Il corso è proposto a tutti coloro che hanno poca o nessuna conoscenza del proprio veicolo. Si imparerà a conoscerne le funzioni basilari: sostituire una gomma forata, montare le catene da neve, controllare i livelli di olio e acqua, gonfiare gli pneumatici, rabboccare i liquidi principali e intervenire con piccoli lavori di normale manutenzione.
Requisiti		Nessuno, eventualmente munirsi di abbigliamento adeguato: tuta o grembiule da lavoro.
Preparazione all'esame per la licenza professionale di veicoli pesanti adibiti al trasporto di persone o merci		
Destinatari		In collaborazione con ASTAG (Associazione svizzera autotrasportatori) Autisti di veicoli pesanti e bus.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti		100 ore • fr. 1'950.– (escluso il costo d'iscrizione all'esame) • 10-15
Periodo		Primavera 2012, non appena raggiunto il numero sufficiente di iscritti.
Frequenza		Giornate intere e ½ giornate
Docente • Orario		Docenti di scuola guida del Centro professionale di Biasca • 08.00-12.00 / 13.15-16.30
Luogo		Centro professionale Biasca (SPAI) e Centro SSIC, Gordola.
Obiettivi/Contenuti		Lezioni teoriche e pratiche di 8 ore per prepararsi e sostenere l'esame per l'ottenimento della patente professionale di autista di bus o di conducente di camion.
Requisiti		Possedere la patente di guida di veicoli pesanti C o D, non professionale.
www.spailocarno.ch		Centro professionale di Locarno 091 756 11 11
Formazione nell'ambito delle pulizie		
Destinatari		In collaborazione con Associazione Imprese Pulizia Canton Ticino (AIPCT) Corso indirizzato a tutti coloro che lavorano già nell'ambito delle pulizie e sono interessati a professionalizzarsi.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti		21 ore / lezioni di 45 minuti • fr. 260.– • minimo 10 partecipanti
Periodo • Frequenza		Primavera 2012 • da definire
Docenti • Orario		Vito DeVito, Tamara Cadra • incontri pomeridiani in settimana
Luogo		Centro professionale Locarno, Via alla Morettina 3, 6601 Locarno
Obiettivi		– Acquisire nuovi metodi di pulizia. – Abbinare giusti metodi ai rispettivi sistemi di pulizia. – Conoscere le basi dell'igiene riferite alla pulizia.
Contenuti		Il corso propone una formazione di base, che permette di far acquisire le conoscenze e i metodi della pulizia moderna e professionale. Si possono così raggiungere buoni risultati, contenendo i costi, il dispendio di energia e il rispetto dell'ambiente.
Requisiti		Nessuno.
Contatti		Michel Candolfi, telefono 091 756 11 03/01, michel.candolfi@edu.ti.ch Gianluca Salvadè, gianluca.salvade@edu.ti.ch
Pompe di calore – geotermia		
Destinatari		In collaborazione con Associazione ticinese frigoristi (ATF) Corso indirizzato a consulenti tecnici, installatori, manutentori, frigoristi, venditori e a tutti coloro che operano nel campo delle termopompe.
Durata • Tassa d'iscrizione		2 serate (8 ore) • fr. 200.–
Periodo • Frequenza		Primavera 2012 • da definire
Docenti • Orario		Da definire • corso serale
Luogo		Centro professionale Locarno, Via alla Morettina 3, 6601 Locarno

Obiettivi/Contenuti	Saranno presentate le conoscenze fondamentali: <ul style="list-style-type: none"> — pompe di calore — circuito frigorifero applicato alle termopompe — sorgenti di calore utilizzabili — geotermia — trasporto di calore — incremento temperatura — medi refrigeranti.
Requisiti	Sono richiesti conoscenze di base della termodinamica. Il corso è indirizzato a consulenti tecnici, installatori, manutentori, frigoristi, venditori e a tutti coloro che operano nel campo delle termopompe.
Contatti	Michel Candolfi, telefono 091 756 11 03/01, michel.candolfi@edu.ti.ch Gianluca Salvadè, gianluca.salvade@edu.ti.ch

www.cpt-ti.ch

Centro professionale di Trevano–Canobbio

091 815 10 17

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

Modulo 1 Gestione aziendale – “Nozioni giuridiche per indipendenti”

Destinatari	Persone che hanno già una piccola impresa o desiderano avviare un'attività in proprio.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	30 periodi lezione di 45 minuti • fr. 380.– • minimo 10 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Entro il 16 gennaio 2012 • dal 30 gennaio al 3 aprile 2012 • lunedì
Docenti • Orario • Luogo	F. Bottinelli • 18.00-21.00 • Centro Professionale Trevano
Obiettivi	Fornire le conoscenze giuridiche di base per poter iniziare un'attività indipendente.
Contenuti	Concetto di indipendente, scelta forma giuridica, registro di commercio, assicurazioni di persone e di cose, fisco e azienda, IVA, concorrenza sleale, indicazione prezzi, insegne pubbliche.
Requisiti	Nessuno.

Modulo 2 Gestione aziendale – “Costruire il business plan”

Destinatari	Persone che hanno già una piccola impresa o desiderano avviare un'attività in proprio.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	30 periodi lezione di 45 minuti • fr. 380.– • minimo 10 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Entro il 23 gennaio 2012 • dal 7 febbraio al 3 aprile 2012 • martedì
Docenti • Orario • Luogo	F. Bottinelli • 18.00-21.00 • Centro Professionale Trevano
Obiettivi	Costruire da zero la pianificazione finanziaria.
Contenuti	Introduzione ai concetti di inventario, bilancio, conto economico e ammortamento, calcolo del prezzo di acquisto e del prezzo di vendita di un prodotto, calcolo della tariffa oraria, elaborazione del piano delle necessità finanziarie, del conto economico previsionale, del piano di liquidità e del piano di finanziamento. Il corso sarà sviluppato con una modalità teorica accompagnata da esercitazioni pratiche e approfondimenti su casi reali.
Requisiti	Nessuno.

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

Destinatari	Persone che hanno già una piccola impresa o desiderano avviare l'attività in proprio, membri di associazioni.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	30 periodi lezione di 45 minuti • fr. 380.– • minimo 10 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Entro il 23 gennaio 2012 • dall'8 febbraio al 4 aprile 2012 • mercoledì
Docenti • Orario • Luogo	Da definire • 18.00-21.00 • Centro Professionale Trevano
Obiettivi	Apprendere i principi fondamentali del marketing e metterli in pratica.
Contenuti	Lo scopo del corso è quello di familiarizzare i partecipanti con i principi base del marketing al fine di sviluppare un progetto imprenditoriale coerente. Alla fine del corso i partecipanti saranno in grado di sapere: se c'è mercato per i loro prodotti; chi sono i loro potenziali clienti; dove e come trovarli; quali strumenti hanno a disposizione per raggiungere i clienti e incitarli all'acquisto; quali strategie e misure mettere in atto. Il corso sarà sviluppato con una modalità teorica accompagnata da esercitazioni pratiche e approfondimenti su casi reali.
Requisiti	Nessuno.

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

Destinatari	Persone che intendono apprendere le basi della contabilità in partita doppia e applicarle con l'utilizzo del software “Banana contabilità”.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	45 periodi lezione di 45 minuti • fr. 595.– • minimo 10 partecipanti
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Entro il 19 gennaio 2012 • da definire • da definire
Docenti • Orario • Luogo	Da definire • 19.00-21.30 • Fondazione ECAP, Lamone
Obiettivi	Fornire gli strumenti di base necessari per la una corretta tenuta di una piccola contabilità in partita doppia con l'utilizzo dell'applicativo contabile Banana.
Contenuti	Teoria della contabilità in partita doppia, funzioni e comandi del software, strutturazione del piano contabile, registrazione di un contribuente IVA (con righe memorizzate), partitari clienti e fornitori, controllo delle scadenze, chiusura del periodo contabile.
Requisiti	Saper utilizzare un PC.

	E.1.AutoCAD Base	Coloro che operano nel campo dell'architettura come architetti, disegnatori, ingegneri civili e tecnici specialisti. 40 periodi lezione di 45 minuti • fr: 900.– • minimo 5, massimo 10 Entro il 18 gennaio 2012 • dall'8 febbraio al 25 aprile 2012 • mercoledì Da definire • 18.00-21.00 • Centro Professionale Trevano Acquisire le conoscenze necessarie per l'utilizzo di un programma di disegno (AutoCAD) largamente diffuso presso gli studi di progettazione.
Destinatari		Elementi primitivi del disegno, coordinate, linee, cerchi e archi. Comandi per la modifica del disegno. Introduzione alla stampa. Richiesta d'informazioni. Organizzazione del disegno. Tratteggi, testi, blocchi, quote. Approfondimento dei comandi stampa. Elaborazione di un piano costruttivo semplice. Sono necessarie le conoscenze base per operare in ambiente Windows.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti Iscrizione • Periodo • Frequenza Docenti • Orario • Luogo Obiettivi		
Contenuti		
Requisiti		
www.sicformazione.ch Centro Professionale Commerciale Bellinzona e Lugano 091 821 01 01		
	Impiegata/o di commercio AFC Art. 33 LFPr – riqualifica professionale	In collaborazione con Società degli impiegati del commercio – SICTicino Adulti occupati nel settore commerciale che desiderano ottenere l'attestato federale di capacità (AFC) di impiegata/o di commercio. Circa 530 lezioni • fr: 4'000.– • minimo 14 partecipanti 31 luglio 2012 • Da ottobre 2012 a giugno 2014 • 2 sere e saltuariamente il sabato mattina Docenti delle scuole professionali commerciali • sera 18.00-21.15 / sabato 08.30-11.45 Centro Professionale Commerciale Bellinzona Chi supera gli esami finali ottiene l'attestato Federale di Capacità di impiegata/o di commercio.
Destinatari		Italiano, tedesco, inglese, contabilità, economia aziendale, diritto, civica, economia politica, geografia economica, elementi di qualifica dell'esame aziendale.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti Iscrizione • Periodo • Frequenza Docenti • Orario Luogo Obiettivi		È richiesto un periodo di pratica professionale della durata di almeno 5 anni di cui 2 svolti nel settore commerciale.
Contenuti		
Requisiti		
Impiegata/o del commercio al dettaglio (vendita) AFC Art. 33 LFPr – riqualifica professionale		
		In collaborazione con Società degli impiegati del commercio – SICTicino e l'organizzazione cristiano-sociale ticinese – OCST Adulti occupati nella vendita che desiderano ottenere l'attestato federale di capacità (AFC) di impiegata/o del commercio al dettaglio. Circa 350 lezioni • fr: 2'000.– • minimo 12 partecipanti 31 luglio 2012 • da ottobre 2012 a giugno 2014 • due sere la settimana Docenti delle scuole professionali commerciali • 18.00-21.15 Centro Professionale Commerciale Bellinzona Chi supera gli esami finali ottiene l'attestato federale di capacità di impiegata/o del commercio al dettaglio.
Destinatari		Italiano, tedesco/francese, economia aziendale, calcolo commerciale, civica, diritto, economia politica, informatica, conoscenza del commercio al dettaglio, conoscenze specifiche del ramo.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti Iscrizione • Periodo • Frequenza Docenti • Orario Luogo Obiettivi		È richiesto un periodo di pratica professionale della durata di almeno 5 anni di cui 2 svolti nel settore della vendita.
Contenuti		
Requisiti		
Maturità professionale commerciale MPC (serale)		
		In collaborazione con Società degli impiegati del commercio – SICTicino Possessori di un attestato professionale di una formazione almeno triennale (vedi requisiti). Circa 660 lezioni • fr: 6'600.– • minimo 16 partecipanti 31 luglio 2012 • da ottobre 2012 a giugno 2014 • 2 sere e saltuariamente il sabato mattina. Docenti delle scuole professionali commerciali • sera 18.00-21.15; sabato 08.30-11.45 Centro professionale commerciale Lugano Alla fine del corso chi ha superato l'esame ottiene il diploma federale di maturità professionale indirizzato commerciale.
Destinatari		Italiano, tedesco, inglese, contabilità finanziaria e analitica, economia politica, economia aziendale e diritto, matematica, storia e istituzioni politiche, ecologia, scienze sociali, progetto interdisciplinare PDI.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti Iscrizione • Periodo • Frequenza Docenti • Orario Luogo Obiettivi		AFC impiegato di commercio/vendita, media del 4.5 nonché 18 punti sommando le note di tedesco, inglese, italiano ed economia&società. Per altre formazioni è possibile l'ammissione su dossier.
Contenuti		
Requisiti		
www.ssig.ch Scuola Superiore di Informatica di Gestione di Bellinzona 091 814 65 95		
	Studio Post-diploma SSS – Applicazioni mobile e sviluppo di soluzioni avanzate per internet	Indicativamente 300 ore d'aula • da definire Da definire • 2 sere a settimana, a volte il sabato mattina 18.00-21.15 • Bellinzona Il corso si propone di formare una figura professionale che abbia le competenze per sviluppare applicazioni avanzate per internet e soluzioni mobili.
Durata • Tassa d'iscrizione Periodo • Frequenza Orario • Luogo Obiettivi		Ambienti di sviluppo e linguaggi. Struttura delle applicazioni. Gestione di basi di dati. Tecnologia XML. Architetture e strumenti per web 2.0. Usabilità ed accessibilità. Grafica ed interfacce. Gestione progetti. Sviluppo applicazioni mobili.
Contenuti		Diploma SSS o SUP. In altri casi ammissione su dossier.
Requisiti		Adriano Varetta, telefono 091 814 65 95, adriano.varetta@edu.ti.ch
Contatti		

	Destinatari	Realizzare il proprio sito web con un Cms Per chi desidera creare siti web professionali e completi in tempi ridotti e senza conoscenze di linguaggi di programmazione.
Durata • Tassa d'iscrizione • Iscrizione		24 ore • fr: 450.– • fine gennaio.
Periodo • Frequenza		Febbraio-marzo 2012 • 1 sera a settimana
Orario • Luogo		18.30-21.00 • Bellinzona
Obiettivi		Realizzare il proprio sito web con Joomla o Wordpress. La parte pratica, relativa alla realizzazione ed alla gestione del proprio sito web sarà preponderante.
Contenuti		Cos'è un Cms. Progettazione del sito web. Scegliere il Cms adatto alle proprie esigenze. Personalizzare il Cms tramite i modelli (templates). Installazione, configurazione e gestione del Cms. Introduzione a XHTML e CSS. Realizzazione del proprio sito Web. Pubblicazione del sito.
Requisiti		Buone conoscenze generali ed utilizzo quotidiano di un computer.
Contatti		Adriano Varetta, telefono 091 814 65 95, adriano.varetta@edu.ti.ch

Tecnico sistemi e reti

	Destinatari	Siete alla ricerca di una formazione specialistica ICT che vi permetta di acquisire conoscenze approfondite in ambito dei sistemi e delle reti.
Durata • Tassa d'iscrizione • Iscrizione		320 ore • fr: 4'100.– (materiale compreso) • 30 settembre 2012
Periodo • Frequenza		Novembre 2012-novembre 2013 • 2 sere a settimana
Docenti • Orario • Luogo		– • 18.00-21.15 • Bellinzona
Obiettivi		Saper progettare, installare, configurare e mantenere reti e sistemi, con PC e Servers, di piccole/medie imprese; sviluppare piccoli progetti ICT; assumere funzioni di consulenza nel settore.
Contenuti		Telematica. Installazioni e configurazioni HW e SW. Sicurezza e protezione. Architetture. Sistemi operativi. Fondamenti di programmazione. Pianificazione/valutazione ambienti PC/LAN. Organizzazione. Project management. Diritto informatico.
Requisiti		Buone conoscenze generali ed utilizzo quotidiano di un computer.
Contatti		Adriano Varetta, telefono 091 814 65 95, adriano.varetta@edu.ti.ch

Progettazione web

	Destinatari	Siete alla ricerca di una formazione orientata alla pratica, che vi permetta di acquistare conoscenze approfondite nel settore creativo di internet.
Durata • Tassa d'iscrizione • Iscrizione		260 ore • fr: 3'200.– • 30 settembre 2012
Periodo • Frequenza		Novembre 2012-ottobre 2013 • 2 sere a settimana
Orario • Luogo		18.00-21.15 • Bellinzona
Obiettivi		Concepire, progettare, realizzare e mantenere siti web che integrano elementi multimediali e dinamici (con banche dati).
Contenuti		XHTML. CSS. Web scripting. Dreamweaver. Grafica ed animazioni. Nozioni di audio e video editing. Fondamenti di banche dati con MySQL. Fondamenti di PHP. Sicurezza. Telematica. Project management. Diritto informatico.
Requisiti		Buone conoscenze generali ed utilizzo quotidiano di un computer.
Contatti		Adriano Varetta, telefono 091 814 65 95, adriano.varetta@edu.ti.ch

Programmazione con PHP

Durata • Tassa d'iscrizione • Iscrizione		62 ore • fr: 1'050.– • entro fine febbraio 2012
Periodo • Frequenza		Marzo-maggio 2012 • 2 sere a settimana
Orario • Luogo		18.00-21.15 • Bellinzona
Obiettivi		Conoscere i principi di un DBMS e di un server web. Conoscere le basi di programmazione del linguaggio PHP (i suoi elementi di base, variabili, funzioni, cicli e iterazioni, scelte condizionali, struttura delle pagine, sessioni e connessioni al database MySQL). Sviluppare piccole applicazioni ed automatizzare i formulari, aggiungendo funzionalità o integrando codice già esistente.
Contenuti		Il modello Entity relationship. Variabili e costanti. Gli operatori. Istruzioni condizionali e di iterazione. Array. Le funzioni di PHP. PHP e database MySQL.
Requisiti		Buone conoscenze del linguaggio HTML.
Contatti		Adriano Varetta, telefono 091 814 65 95, adriano.varetta@edu.ti.ch

Business intelligence

Durata • Tassa d'iscrizione • Iscrizione		Indicativamente 60 ore d'aula • da definire • entro il 30 settembre 2011
Periodo • Frequenza		Da definire • 2 sere a settimana
Orario • Luogo		18.00-21.15 • Bellinzona
Obiettivi		Il corso si propone di formare una figura professionale che abbia le competenze per governare le metodologie, le strategie e le tecnologie relative alla Business Intelligence.
Contenuti		Parte Informatica: Componenti BI. Strumenti attuali. Prove pratiche (installazione, configurazione) di prodotti open source. Parte business: Strategia dell'azienda. Selezione di indicatori finanziari. Selezione di indicatori operativi. Studio caso: estrazione dati da BD aziendale, aggregazione dati e presentazione in un documento.
Contatti		Adriano Varetta, telefono 091 814 65 95, adriano.varetta@edu.ti.ch

Durata • Tassa d'iscrizione	CISCO CCNA Discovery
Iscrizione	70 ore ogni modulo • fr. 1'200.– per ogni modulo
Periodo • Frequenza	30 settembre per i moduli 1 e 2; 31 gennaio 2012 per i moduli 3 e 4.
Orario • Luogo	Marzo-dicembre 2012 • 2 sere a settimana
Obiettivi	18.00-21.15 • Bellinzona
Contenuti	Progettare e sviluppare reti di piccole / medie dimensioni, dalla realizzazione fisica del cablaggio alla scelta e configurazione dei dispositivi.
Requisiti	Modulo 1: Networking for Home and Small Business Modulo 2: Working at a Small-to-Medium Business or ISP Modulo 3: Introducing Routing and Switching in the Enterprise Modulo 4: Designing and Supporting Computer Networks.
Contatti	Conoscenza dell'interfaccia grafica Windows. Alcune conoscenze di base delle reti sono auspicabili ma non indispensabili. È consigliabile una discreta/buona conoscenza dell'inglese. Adriano Varetta, telefono 091 814 65 95, adriano.varetta@edu.ti.ch

www.lugano.ssm.t.ch**Scuola superiore medico-tecnica di Lugano**

091 815 28 71

	Formazione di Tecnico di sala operatoria SSS
Destinatari	Persone interessate a una formazione di base in ambito della tecnica in sala operatoria.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	3 anni a tempo pieno • fr. 600.– per semestre • minimo 10
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Dal 1° febbraio a 31 marzo 2012 • da settembre ad agosto • obbligatoria
Docente	Responsabile della formazione: Erminio Bianchi; docenti SSMT
Orario	Indicativamente: 08.00-12.00 e 13.00-16.30
Luogo	SSMT Lugano, Via Ronchetto 14, 6900 Lugano. www.lugano.ssm.t.ch
Obiettivi	Ottenere il diploma di Tecnico di sala operatoria SSS secondo le direttive del Programma quadro federale per il ciclo di formazione in tecnica di sala operatoria.
Contenuti	Assistenza allo strumentista. Strumentazione. Prestazione di cura e assistenza ai pazienti nel blocco operatorio. Organizzazione logistica. Collaborazione interprofessionale e comunicazione. Gestione della qualità e sviluppo della professione.
Requisiti	Attestato Federale di Capacità triennale o titolo equivalente o superiore (oltre i 25 anni: possibilità di ammissione su dossier).

	Formazione di Specialista in attivazione SSS
Destinatari	Persone interessate a una formazione di base in attivazione (ambito geriatrico e psicogeriatrico).
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	3 anni in parallelo all'attività professionale • fr. 600.– per semestre • minimo 10
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Dal 1° febbraio al 31 marzo 2012 • da settembre ad agosto • obbligatoria
Docente	Responsabile della formazione: Piercarlo Gaia; docenti SSMT
Orario	Indicativamente: un giorno 08.30-11.45 e 13.00-16.15; un giorno 14.00-17.15 e 18.30-21.45
Luogo	SSMT Lugano, Via Ronchetto 14, 6900 Lugano. www.lugano.ssm.t.ch
Obiettivi	Ottenere il diploma di Specialista in attivazione SSS secondo le direttive del Programma quadro federale per il ciclo di formazione in attivazione.
Contenuti	Strategie di apprendimento. Basi propedeutiche. Basi dell'attivazione. Offerte attivanti. Gestione di gruppi. Collaborazione interprofessionale e comunicazione. Gestione della qualità e sviluppo della professione.
Requisiti	Attestato Federale di Capacità OSS/OSA o titolo equivalente o superiore (oltre i 25 anni: possibilità di ammissione su dossier).

Corso Base per la preparazione all'Esame Cantonale per l'ottenimento dell'autorizzazione d'esercizio quale terapeuta complementare

	In collaborazione con l'Ufficio del Medico Cantonale
Destinatari	Persone interessate a sostenere l'Esame Cantonale per l'ottenimento dell'autorizzazione d'esercizio quale terapeuta complementare.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	Due sere la settimana per tre semestri • fr. 2'800.– • minimo 20
Iscrizione	Dal 1° febbraio al 31 marzo 2012
Periodo	Da settembre a giugno e da settembre a dicembre dell'anno successivo
Frequenza	Obbligatoria per il riconoscimento delle ore richiesto dal Registro della Medicina Empirica.
Docente	Responsabile della formazione: Piercarlo Gaia, Docenti SSMT
Orario	Indicativamente: 18.30-21.45
Luogo	SSMT Lugano, Via Ronchetto 14, 6900 Lugano. www.lugano.ssm.t.ch
Obiettivi	Preparazione all'Esame Cantonale per l'ottenimento dell'autorizzazione d'esercizio quale terapeuta complementare.
Contenuti	Anatomia. Fisiologia. Patologia. Igiene. Pronto soccorso. Farmacologia. Diritto sanitario. Anamnesi e diagnostica. Psicologia e psicosomatica.
Requisiti	Avere compiuto 18 anni ed essere in possesso della licenza di scuola media.

	Formazione di Podologo SSS
Destinatari	Persone interessate a una formazione di base in ambito della podologia.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	3 anni a tempo pieno • fr. 600.– per semestre • minimo 10
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Dal 1° febbraio a 31 marzo 2012 • da settembre ad agosto • obbligatoria

Docente	Responsabile della formazione: Stefano Isolini; docenti SSMT
Orario	Indicativamente: 08.00-12.00 e 13.00-16.30
Luogo	SSMT Lugano, Via Ronchetto 14, 6900 Lugano. www.lugano.ssm.ch
Obiettivi	Ottenere il diploma di Podologo SSS secondo le direttive del Programma quadro federale per il ciclo di formazione in podologia.
Contenuti	Secondo Programma quadro federale.
Requisiti	Attestato Federale di Capacità triennale o titolo equivalente o superiore (oltre i 25 anni: possibilità di ammissione su dossier).

Formazione di Massaggiatore medicale

Destinatari	Personne interessate a una formazione di base in ambito del massaggio medicale.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	2 anni a tempo pieno • fr: 4'000.– per anno • minimo 10
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Dal 1° febbraio al 31 marzo 2012 • da settembre ad agosto • obbligatoria
Docente	Responsabile della formazione: Ivano Rupil; docenti SSMT
Orario	Indicativamente: 08.30-11.45 e 13.00-16.15
Luogo	SSMT Lugano, Via Ronchetto 14, 6900 Lugano. www.lugano.ssm.ch
Obiettivi	Ottenere il diploma cantonale di Massaggiatore medicale e conseguire le qualifiche per poter sostenere l'Esame professionale federale di Massaggiatore medicale.
Contenuti	Il corpo umano. Patologia. Massaggio classico. Basi del movimento. Riflessologia. Linfodrenaggio. Comunicazione. Terapie fisiche. Neurologia. Psichiatria e psicosomatica. Tecniche.
Requisiti	Attestato Federale di Capacità triennale o titolo equivalente o superiore (oltre i 25 anni: possibilità di ammissione su dossier).

Formazione di Massaggiatore

Destinatari	Personne interessate a una formazione di base in ambito del massaggio.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	Due sere la settimana per tre semestri • fr: 2'800.– • minimo 10
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Autunno 2012 • da marzo a giugno e da settembre a giugno dell'anno successivo • obbligatoria
Docente	Responsabile della formazione: Ivano Rupil; Docenti SSMT
Orario	Indicativamente: 18.30-21.45
Luogo	SSMT Lugano, Via Ronchetto 14, 6900 Lugano. www.lugano.ssm.ch
Obiettivi	Ottenere il diploma cantonale di Massaggiatore.
Contenuti	Anatomia. Massaggio classico. Massaggio sportivo. Massaggio dei piedi. Drenaggio linfatico. Balneologia. Dietologia. Bendaggi.
Requisiti	Questa formazione è concepita come continuazione del Corso Base: possono accedervi persone con un Diploma sanitario di livello terziario riconosciuto dalle autorità federali o intercantonali oppure persone che hanno superato l'Esame cantonale per l'ottenimento dell'autorizzazione d'esercizio quale terapeuta complementare e gli esami di anamnesi-diagnostica e di psicologia-psicosomatica.

Formazione di Assistente di profilassi

Destinatari	In collaborazione con la Società Svizzera Odontoiatri (SSO) Assistenti dentali interessate a un perfezionamento professionale nell'ambito della profilassi.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	1 anno a tempo parziale • fr: 3'800.– • minimo 10
Iscrizione	Dal 1° febbraio a 31 marzo 2012
Periodo • Frequenza	Due settimane in settembre, una in gennaio e una in maggio • diurna
Docente	Responsabile della formazione: Gabriela Ruggia; docenti SSMT
Orario	Indicativamente: 08.30-11.45 e 13.15-16.30
Luogo	SSMT Lugano, Via Ronchetto 14, 6900 Lugano. www.lugano.ssm.ch
Obiettivi	Ottenere il diploma di Assistente di profilassi SSO.
Contenuti	Conoscenze in medicina dentaria preventiva. Profilassi. Strumentazione. Radiologia. Cure e pianificazione dei casi. Nozioni di fotografia intraorale. Gestione della comunicazione. Bleaching.
Requisiti	Attestato Federale di Capacità di assistente dentale e almeno 2 anni di pratica professionale.

Scuola superiore medico-tecnica di Locarno

091 756 11 61

Tecniche radiologiche convenzionali estese

Destinatari	In collaborazione con l'Associazione Ticinese Assistenti di Studio Medico: ATAM Assistenti di studio medico con AFC, altre figure professionali del sanitario che beneficiano di un'autorizzazione a radiografare il torace e le estremità, con almeno 3 anni d'esperienza nella pratica radiologica.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	11 giorni – 44 ore • fr: 300.– (fr: 450.– non membri ATAM) • massimo 12
Iscrizione	Fine settembre 2012
Periodo • Frequenza	11 sabati mattina: da novembre a maggio: 44 ore • 80% del corso obbligatoria
Docente • Orario • Luogo	Zerbola Mauro, Giacomini Gianni • 09.05-12.20 • SSMT Locarno
Obiettivi	Acquisizione delle qualifiche tecniche per l'esecuzione delle radiografie delle alte dosi: cranio-colonna vertebrale-addome-bacino.
Contenuti	Realizzazione delle posizioni radiologiche secondo i parametri di dose adeguati, tenendo conto delle esigenze specifiche della radioprotezione. Competenze relative alla qualità delle immagini, alla conoscenza della fisica delle radiazioni ionizzanti, delle apparecchiature radiologiche e dell'anatomia radiologica dei distretti specifici.

Requisiti	<ul style="list-style-type: none"> • Attestato Federale di Capacità (AFC) di assistente di Studio Medico • Diploma DFMS di Aiuto Medico con radioprotezione • Diploma di Aiuto Medico con autorizzazione ad effettuare radiografie toraciche ed alle estremità • Altre figure professionali del sanitario che beneficino di un' autorizzazione a radiografare il torace e le estremità e con almeno 3 anni d'esperienza nella pratica radiologica <p>Inoltre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disponibilità ad effettuare 50 radiografie attestata da un medico con certificato di radioprotezione e/o un esperto di radioprotezione, durante il periodo di formazione teorico-pratico • Attestazione di un posto di formazione ove praticare la radiologia delle alti dosi, sotto la supervisione di un esperto in materia.
Contatti	Scuola Superiore Medico Tecnica di Locarno, via alla Morettina 3, 6600 Locarno Segretariato ATM, c/o Mary Carrera, via dei Faggi 2°a, 6912 Lugano Pazzallo

www.ti.ch/cff

Centro di formazione per formatori

091 815 61 81

Destinatari	Corsi base per formatori di apprendisti in azienda Persone con responsabilità di formazione di apprendisti in azienda.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	40 unità didattiche • fr. 350.– • da 14 a 18
Iscrizione	Fino all'esaurimento dei posti a disposizione. Calendario consultabile su www.ti.ch/cff
Periodo • Frequenza	Gennaio – giugno 2012 • diurni (5 giorni), serali (10 serate), serale e sabato (6 serate + 2 sabati)
Docenti	Diversi con conoscenze specifiche nella materia insegnata
Orario • Luogo	Diurno e sabato 08.30-11.45 / 13.00-16.15; serale 18.00-21.15 • Lugano, Bellinzona
Obiettivi	Sviluppare le competenze relative all'esercizio del ruolo di formatore di apprendisti in azienda.
Contenuti	I partner della formazione professionale. Ricerca e scelta dell'apprendista. Preparazione della formazione di base e integrazione in azienda. Tecniche di lavoro e di apprendimento. Basi legali. Sviluppo e salute dei giovani. La comunicazione. La gestione dei conflitti. La valutazione.
Requisiti	Un attestato federale di capacità nel settore in cui dispensano la formazione o una qualifica equivalente; minimo due anni di pratica professionale nel settore in cui dispensano la formazione.

Destinatari	Corsi di formazione continua per formatori di apprendisti Formatori di apprendisti che hanno già frequentato il corso base, oppure persone il cui desiderio è di approfondire l'argomento proposto da ciascun corso specifico.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	Da 8 a 32 unità didattiche • variabile secondo la durata • da 8 a 18
Iscrizione	Fino all'esaurimento dei posti a disposizione. Calendario consultabile su www.ti.ch/cff
Periodo • Frequenza	Gennaio – giugno 2012 • corsi diurni
Docenti	Diversi con conoscenze specifiche nella materia insegnata.
Orario • Luogo	08.30-11.45 / 13.00-16.15 • Lugano, Bellinzona
Obiettivi	Approfondimento temi CFABase. Formatore leader. Formatore manager. Cambiamenti nella formazione di una professione o nel settore professionale.
Contenuti	Per dettaglio di ogni singolo corso vi invitiamo a consultare il nostro sito: http://www4.ti.ch/decs/dfp/cff/corsi/corsi-perfezionamento/
Requisiti	Nessuno.

Destinatari	Corso di specialista nella conduzione di un gruppo, (Leadership & Management) con attestato professionale federale In collaborazione con l'Associazione svizzera per la formazione alla conduzione (ASFC) Il corso si rivolge ai quadri aziendali, attivi in varie funzioni, che conducono un gruppo di collaboratori/trici.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	460 ore lezione, 380 ore studio • fr. 9'200.– • da 15 a 20
Iscrizione • Periodo	Calendario consultabile su www.ti.ch/cff • settembre 2012 – settembre 2014
Frequenza • Docenti	Serale e seminariale • Diversi con formazione specifica nella materia insegnata
Orario • Luogo	Serale 18.00-21.30 / Seminariale 08.00-18.00 • Bellinzona
Obiettivi	5 moduli Leadership, 6 moduli Management (vedi sito http://www4.ti.ch/decs/dfp/cff/corsi/specialista-nella-conduzione-di-un-gruppo/).
Requisiti	Attestato federale di capacità; attestato di maturità o titolo equipollente; pratica professionale, comprovata, di almeno tre anni di cui uno alla direzione di un gruppo/team
Contatti	Centro di formazione per formatori, via Besso 86, 6900 Lugano-Massagno; telefono 091 815 61 81; fax 091 815 61 89; decs-cff.info@ti.ch

Destinatari	Corso di specialista della formazione professionale con attestato professionale federale In collaborazione con la Conferenza svizzera degli uffici della formazione professionale (CSFP) Il corso si rivolge a coloro che operano nella gestione amministrativa della formazione professionale.
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	230 ore lezione, 240 ore studio • fr. 4'200.– • da 15 a 18
Iscrizione • Periodo	Calendario consultabile su www.ti.ch/cff • settembre 2012 – dicembre 2013
Frequenza	Serale e seminariale
Docenti	Diversi con formazione specifica nella materia insegnata
Orario • Luogo	Serale 18.00-21.30; seminariale 08.30-11.45 / 13.00-16.45 • da definire

Obiettivi	Vi invitiamo a consultare il nostro sito: http://www4.ti.ch/decs/dfp/cff/corsi/specialista-della-formazione-professionale/
Contenuti	M1: basi della formazione professionale. M2: consulenza nelle attività formative. M3: validazione delle competenze. M4: sviluppo di offerte di formazione. M5: sviluppo della qualità nella formazione professionale. M6: gestione dei progetti.
Requisiti	Ammissione ai moduli: attestato di formazione di livello II; pratica professionale di almeno 1 anno nella formazione professionale. Ammissione esame di professione: www.sbbk.ch/dyn/20737.php

www.fasv.ch	Fondazione Alpina per le Scienze della Vita (fasv) di Olivone	091 872 21 68
	Corso introduttivo alla fitoterapia	
Destinatari	Tutti gli adulti in particolare coloro che sono interessati alla fitoterapia e alle scienze della vita.	
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	11 incontri (37 ore) • fr: 600.– (prestazioni formative, dossier circa 300 pagine, materiale per esercitazioni pratiche) • minimo 15, massimo 20 partecipanti	
Iscrizione • Periodo	20 gennaio 2012 • 25 gennaio; 1, 8, 15, 29 febbraio; 3, 7, 24, 28 marzo; 28 aprile; 2 maggio	
Frequenza	8 serate, 1 mattinata, 2 giornate	
Docenti	Antonella Borsari, Maria Laura Colombo, Michela Pedrolì	
Orario	Mercoledì 19.30-22.00; sabato (3 marzo) 09.00-12.00; sabato (24 marzo, 28 aprile) 09.00-16.00	
Luogo	Serate: Scuola Cantonale Commercio Bellinzona; sabato (3 marzo e 28 aprile) FASV Olivone – laboratorio didattico; sabato (24 marzo), luogo comunicato durante il corso.	
Obiettivi	Acquisire le basi della fitoterapia, quale esempio di medicina complementare, attraverso esperienze teoriche e soprattutto pratiche.	
Contenuti	Piante medicinali. Fitoterapia. Metabolismo primario e secondario. Fitoderivati. Preparazioni galeniche. Metodi di estrazione. Correlazioni fitoterapia/apparati corpo umano. Oli essenziali. Antocianosi. Botanica Sistemica. Chiavi dicotomiche. Piante tossiche. Esperienze personali.	
Requisiti	Nessun requisito particolare.	
	Escursioni alla scoperta delle piante medicinali e tossiche	
Destinatari	Rivolto a tutti gli interessati alla natura e alle piante medicinali, dotati di una buona condizione fisica.	
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	3 giornate / 7 ore ciascuna • fr: 50.– • minimo 18, massimo 20 partecipanti	
Iscrizione • Periodo • Frequenza	Entro il 7 ottobre 2011 • domeniche: 20 maggio, 3 giugno, 15 luglio • 3 giornate	
Docenti • Orario	Antonella Borsari, fitoterapista e operatrice in tecniche erboristiche • Indicativo: 09.00-16.00	
Luogo	Escursioni itineranti (vedere contenuti: e = escursione)	
Obiettivi	Identificare le principali piante medicinali della zona interessata definendone le proprietà caratteristiche.	
Contenuti	1e. Valle di Muggio; 2e. Bassa Valle di Blenio; 3e. Alta Valle di Blenio	
Requisiti	Buona condizione fisica. Pranzo al sacco a carico del partecipante.	

www.csia.ch	Centro Scolastico per le Industrie Artistiche, Lugano	091 815 20 11
Luogo	Centro Scolastico per le Industrie Artistiche (CSIA) via Brentani 18, 6900 Lugano	
Ulteriori informazioni	www.csia.ch (sezione del sito dedicata alla "Formazione Continua")	
	Introduzione alla modellazione solida con ProE Creo	
Durata • Tassa d'iscrizione	12 periodi di 2 ore di 60 minuti • fr: 385.– materiale stampa compreso	
Corsisti	Minimo 10, massimo 10 partecipanti.	
Iscrizione • Periodo	12 marzo 2012; per eccezioni chiamare la segreteria del CSIA • dal 28 marzo al 20 giugno 2012	
Frequenza • Orario	Mercoledì • 18.00-20.00	
	Introduzione alla modellazione surfassica con Rhino 4.0	
Durata • Tassa d'iscrizione	6 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr: 290.– materiale stampa compreso	
Corsisti	Minimo 10, massimo 10 partecipanti	
Iscrizione • Periodo	27 aprile 2012; per eccezioni chiamare la segreteria del CSIA • dall'11 maggio al 22 giugno 2012	
Frequenza • Orario	Venerdì • 18.00-20.00	
	Le basi della visualizzazione 3D con Autodesk Maya 2012	
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	14 periodi di 2.5 ore (ore da 60 minuti) • fr: 480.– • minimo 10, massimo 10 partecipanti	
Iscrizione • Periodo	6 febbraio 2012; per eccezioni chiamare la segreteria del CSIA • dal 28 febbraio al 12 giugno 2012	
Frequenza • Orario	Martedì • 18.00-20.30	
	Le basi d'uso di Adobe AfterEffects CS5.5 (il compositing)	
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	12 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr: 370.– • minimo 10, massimo 10 partecipanti	
Iscrizione • Periodo	10 febbraio 2012; per eccezioni chiamare la segreteria del CSIA • dal 1 marzo al 31 maggio 2012	
Frequenza • Docenti • Orario	Giovedì • 19.00-21.00	
	Storia del cinema d'animazione (autori, mercato, tecniche, tecnologie)	
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	10 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr: 305.– • minimo 10 partecipanti	
Iscrizione • Periodo	10 febbraio 2012; per eccezioni chiamare la segreteria del CSIA • dal 2 marzo al 25 maggio 2012	
Frequenza • Orario	Venerdì • 20.10-22.10	

Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	Regia cinematografica per l'animazione e il Live-action
Iscrizione • Periodo	10 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr. 300.– • minimo 10 partecipanti
Frequenza • Orario	6 febbraio 2012; per eccezioni chiamare la segreteria del CSIA • dal 28 febbraio al 15 maggio 2012 Martedì • 20.10-22.10
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	La produzione cinematografica
Iscrizione • Periodo	10 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr. 305.– • minimo 10 partecipanti
Frequenza • Orario	6 febbraio 2012; per eccezioni chiamare la segreteria del CSIA • dal 29 febbraio al 9 maggio 2012 Mercoledì • 20.10-22.10
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	Introduzione al linguaggio cinematografico
Iscrizione • Periodo	12 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr. 330.– • minimo 10 partecipanti
Frequenza • Orario	6 febbraio 2012; per eccezioni chiamare la segreteria del CSIA • dal 29 febbraio al 23 maggio 2012 Mercoledì • 18.00-20.00
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	Le tecniche di stampa calcografiche (la linoleografia)
Iscrizione • Periodo	8 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr. 340.– materiale base compreso • minimo 10 partecipanti
Frequenza • Orario	6 febbraio 2012; per eccezioni chiamare la segreteria del CSIA • dal 28 febbraio al 24 aprile 2012 Martedì • 18.00-20.00
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	Le tecniche di stampa calcografiche (l'acquaforte)
Iscrizione • Periodo	8 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr. 340.– materiale base compreso • minimo 10 partecipanti
Frequenza • Orario	5 aprile 2012; per eccezioni chiamare la segreteria del CSIA • dal 2 maggio al 20 giugno 2012 Mercoledì • 18.00-20.00
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	Il percorso di progettazione di un prodotto industriale
Iscrizione • Periodo	10 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr. 335.– materiale base compreso • minimo 10, massimo 10 partecipanti
Frequenza • Orario	6 febbraio 2012; per eccezioni chiamare la segreteria del CSIA • dal 27 febbraio al 21 maggio 2012 Lunedì • 18.00-20.00
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	Introduzione all'animazione classica
Iscrizione • Periodo	15 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr. 445.– materiale base compreso • minimo 10 partecipanti
Frequenza • Orario	6 febbraio 2012; per eccezioni chiamare la segreteria del CSIA • dal 28 febbraio al 19 giugno 2012 Martedì • 18.00-20.00
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	Introduzione all'animazione con Adobe Flash CS 5.5
Iscrizione • Periodo	15 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr. 435.– • minimo 10, massimo 17 partecipanti
Frequenza • Orario	10 febbraio 2012; per eccezioni chiamare la segreteria del CSIA • dal 2 marzo al 6 luglio 2012 Venerdì • 18.00-20.00
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	Introduzione all'uso di Adobe Illustrator CS5
Iscrizione • Periodo	10 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr. 330.– materiale stampa compreso • minimo 10, massimo 17 partecipanti
Frequenza • Orario	6 febbraio 2012; per eccezioni chiamare la segreteria del CSIA • dal 27 febbraio al 21 maggio 2012 Lunedì • 19.00-21.00
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	Introduzione all'uso di Adobe InDesign CS5.5
Iscrizione • Periodo	8 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr. 285.– materiale stampa compreso • minimo 10, massimo 17 partecipanti
Frequenza • Orario	30 marzo 2012; per eccezioni chiamare la segreteria del CSIA • dal 27 aprile al 22 giugno 2012 Venerdì • 19.00-21.00
Durata • Tassa d'iscrizione • Corsisti	Introduzione all'uso di Adobe Photoshop CS5
Iscrizione • Periodo	10 periodi di 2 ore (ore da 60 minuti) • fr. 345.– materiale stampa compreso • minimo 10, massimo 17 partecipanti
Frequenza • Orario	23 marzo 2012; per eccezioni chiamare la segreteria del CSIA • dal 18 aprile al 20 giugno 2012 Mercoledì • 19.00-21.00

