



Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento dell'educazione, della cultura
e dello sport
Divisione della formazione professionale

Corsi per adulti
Residenza governativa
6501 Bellinzona

telefono 091 814 34 50
e-mail decs-cpa@ti.ch
internet www.ti.ch/cpa



Lingue
Contabilità
Informatica e nuove tecnologie
Cultura generale
Arte e artigianato
Enogastronomia
Movimento e benessere

Corsi per adulti

Autunno '15



Bellinzona, agosto 2015

“Per tutti e per ciascuno” è il titolo del volume dedicato alla storia della scuola pubblica, opera stampata recentemente in cui è descritto il non facile ma virtuoso cammino verso la democratizzazione degli studi in Ticino dall'Ottocento ai nostri giorni.

I Corsi per adulti, sin dalla loro istituzione nel 1963, ne hanno segnato un'ulteriore progressione, grazie a un'offerta di opportunità di apprendimento capace di rispondere agli interessi formativi generali e individuali di una società in costante cambiamento. Sin dagli inizi, l'evoluzione delle proposte formative è stata costante e anche questo programma ne è un bell'esempio.

Sono infatti più di novecento i corsi presentati nelle sette aree tematiche che costituiscono i Corsi per adulti e oltre sessanta quelli delle Scuole professionali (presentati nella sezione Formazione continua). Numeri significativi, che testimoniano quanto i settori della formazione permanente della Divisione della formazione professionale siano impegnati nel proporre un'offerta di qualità e all'altezza delle aspettative dei cittadini e del mondo del lavoro.

Accanto ai temi “sempre verdi” vi sono molte novità. I titoli proposti per la prima volta nel solo ambito dei Corsi per adulti sono centotrentasette. Tra le proposte più interessanti spiccano – come se fossero unite da un filo rosso – quelle volte alla conoscenza delle specificità del territorio in cui viviamo; una sorta di viaggio alla scoperta delle peculiarità della natura, della storia, dell'arte e dell'enogastronomia del Cantone Ticino.

Come, ad esempio, l'escursione nella regione del Progetto di Parco Nazionale del Locarnese, gita che dà la possibilità di esplorare aree di rara bellezza paesaggistica.

Chi ama le particolarità naturalistiche non potrà mancare i corsi sulla biodiversità della Val Piora e sulla misurazione dei ghiacciai in Ticino.

Nondimeno gli appassionati di etologia potranno soddisfare le proprie curiosità partecipando alla serata intitolata “Pipistrelli: un mondo misterioso a testa in giù”, in cui si parlerà delle caratteristiche delle ventitré specie indigene e delle false credenze sui chiroteri.

Delle opere di Vincenzo Vela, Luigi Rossi e Nag Arnoldi si discuterà invece negli incontri dedicati alla pittura e scultura ticinese dell'800 e '900. E di storia locale tratterà l'approfondimento su Castelgrande di Bellinzona, ieri chiusa delle Alpi, oggi Patrimonio dell'umanità Unesco.

Infine, i buongustai che vorranno sorprendere gli invitati con un menu dai sapori nostrani potranno sicuramente scoprire ricette originali seguendo il corso “Ticino a tavola”.

Questo programma offre veramente tante occasioni per vivere il piacere di apprendere. Lo tenga perciò a portata di mano e lo consideri una fonte d'idee per trascorrere il tempo libero in modo arricchente.

Buona lettura!

*Manuele Bertoli, Consigliere di Stato
Direttore del Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport
Repubblica e Cantone Ticino*

Indice

	Prefazione di Manuele Bertoli, Consigliere di Stato e Direttore del DECS
1	Indice
2	Indice per titolo
4	Colora il tuo tempo libero! Corsi utili...
5	Corsi per adulti
6	Informazioni generali
7	Elenco delle località e delle rispettive animatrici locali
8	Lingue
10	Elenco dei corsi di lingue
23	Contabilità
26	Informatica e nuove tecnologie
26	— Access
26	— Excel
26	— Fotografia su PC
27	— Informatica generale
28	— Internet
28	— Mac
28	— Nuove tecnologie
29	— Office
29	— Windows
30	Cultura generale
30	— Abitare
30	— Alla scoperta del nostro Cantone
31	— Animali
32	— Cinema e teatro
32	— Comunicazione
34	— Conoscenza di sé
37	— Economia e diritto
37	— Famiglia e società
38	— Filosofia
39	— Letteratura
39	— Musica
40	— Scienza e natura
41	— Storia
42	— Storia dell'arte
44	Arte e artigianato
44	— Arti figurative
47	— Bellezza e cura di sé
49	— Casa, fiori e giardino
50	— Cucito creativo
51	— Fotografia
53	— Gioielli
54	— Lavori in legno
55	— Lavori in vetro
55	— Proposte varie
56	— Sartoria
56	— Tessili, maglia e ricami
57	— Videocamera
58	Enogastronomia
58	— Enologia e altre bevande
59	— Gastronomia
67	Movimento e benessere
67	— Attività psicofisiche
68	— Cardiofitness
68	— Danza
69	— Ginnastica posturale
70	— Salute
71	— Sport
73	— Tonificazione
73	— Yoga
75	Cultura e formazione per persone invalide e Formazione per volontari
76	Arcobaleno. I Corsi per adulti partecipano al programma fedeltà

Indice per titolo

A		C		62	Cucina vietnamita	10	Francese
40	A caccia di... frutti spontanei	50	Calendario dell'Avvento	62	Cucinare con la birra	42	Friuli: archeologia e simbolica
58	Abbinamento cibo-vino	44	Calligrafia	62	Cucinare senza glutine	63	Frutta a guscio
30	Abitazioni sane per vivere bene	56	Calze di lana fatte a mano	48	Cura del piede	G	
26	Access per Windows	59	Carote: dall'antipasto al dessert	48	Cura del viso e delle mani	73	G.A.G.: gambe, addominali e glutei
47	Acconciature pratiche d'effetto fai da te	57	Castagne	D		63	Galantine
44	Acquerello	44	Ceramica	32	Dalla mitologia al cinema: dalla guerra di Troia a Troy	30	Gambarogno: tra i monti dei pescatori
73	Addominali intensivo	54	Cestaio	33	Dall'aggressività all'assertività	50	Gatti intrecciati
26	Adobe Lightroom: introduzione	58	Champagne	68	Danza hula-chant hawaiana	50	Gatto in stoffa
26	Adobe Photoshop: introduzione	60	Chat & Cook: California Bakery	69	Danze caraibiche	35	Gestione dei propri stati d'animo
68	Aerobic dance	58	Chat & Wine	69	Danze greche	33	Gestire il cambiamento
73	Aerotone	39	Chitarra ritmica	69	Danze latino americane caraibiche	14	Get it right!
34	Aggressività: gestirla e trasformarla creativamente (alchimia interiore)	67	Ci Cung: la vera forza sta nella semplicità dell'agire	37	Dichiarazione d'imposta per persone fisiche	50	Ghirlanda di luci e casette
49	Aiuola fiorita	32	Ciak si gira: realizziamo un cortometraggio di animazione	67	Difesa personale	51	Ghirlanda fuori porta
30	Al mercato di Bellinzona attraversando la storia	10	Cinese	34	Dimmi cosa hai vissuto e ti dirò cosa potrai farne...	11	Giapponese
42	Alchimia: storia e simboli	10	Cinese per turisti e uomini d'affari	45	Disegnare con la natura	49	Giardino: lavori autunnali
37	Alla scoperta del diritto penale	53	Collana in feltro	45	Disegno	69	Ginnastica dolce
70	Alleviare i dolori lombari e cervicali	53	Collana: tecnica del sospeso trasparente	45	Disegno a matita: metodo Betty Edwards	69	Ginnastica per la schiena
22	Alltag, Beruf & Co.	53	Collane e bracciali	45	Disegno e pittura	54	Gioielli con pasta fimo
30	AlpTransit: galleria di base del Ceneri	53	Collane in carta riciclata	62	Dolci al cioccolato	54	Gioielli di tendenza con le capsule del caffè
40	Amici dell'astronomia	51	Compatta digitale	48	D'oro e d'argento mi trucherò	54	Gioielli in argento
42	Anno Santo: indulgenza ed iconografia del Caravaggio a Roma	49	Composizione d'Avvento con candele	25	Due in uno: corso intensivo di preparazione all'esame cantonale di contabilità	54	Gioielli in ceramica
59	Aperitivi	49	Composizioni floreali: arrangiamento natalizio	E		39	Girotondi e musica
59	Aperitivo en español	49	Composizioni floreali: bouquet rotondo	35	E tu di che sogno sei?	63	Gnocchi alternativi
10	Arabo	28	Computer; smartphone e tablet (Android)	70	Educazione alla salute	28	Google: uso avanzato
42	Arezzo: la leggenda della Vera Croce	33	Comunicazione interattiva in pubblico	40	Elementi di gemmologia	35	Grafologia
44	Argilla	58	Conoscenza dei vini	38	Epicuro e Lucrezio	35	Grafologia e linguaggio del corpo: affinità e simbiosi
30	Arredamento e benessere	59	Conoscenza dei vini ticinesi	54	Esclusivi gioielli con paste modellabili 2	11	Greco moderno
59	Arrosti di carne e pesce	34	Conoscere e affrontare il disturbo ossessivo compulsivo (DOC)	30	Escursione verso il cuore del nostro Cantone	56	Guanti di lana fatti a mano
42	Arte barocca: Bernini, Borromini	55	Consigli e tecniche per la realizzazione di un presepe	26	Excel	H	
32	Ascolto attivo: per capire e farsi capire	23	Contabilità	F		63	Halloween da brivido
40	Astronomia elementare	25	Contabilità su Banana 7.0	39	Fabrizio De André	73	Hatha yoga per tutte le età
70	Attivare il potenziale di auto-guarigione	10	Conversazione in francese	28	Facebook e i social network	I	
70	Automassaggio	13	Conversazione in inglese	56	Feltro: cappello o berretto	41	I Leponti
34	Autostima	15	Conversazione in italiano	56	Feltro: pantofole o scarpe	42	I simbolismi della Cattedrale gotica
34	Autostima: un viaggio alla scoperta del proprio valore	19	Conversazione in spagnolo	30	Feng Shui	42	Iconografia natalizia nelle grandi chiese veneziane
31	Avvicinamento al cavallo	19	Conversazione in spagnolo e ripasso della grammatica	46	Figura con modello/a	41	Il cibo in viaggio
71	Avvicinamento al mondo della vela	22	Conversazione in tedesco	46	Figure natalizie su vaso di terracotta	38	Il Dio dei filosofi: da Anselmo di Canterbury a Tommaso d'Aquino
70	Ayurveda: energie vitali per combattere fatica e stress	71	Corsa d'orientamento tra i boschi di Carl e Chironico	62	Filetti in crosta	35	Il Femminile
47	Ayurveda	48	Creme naturali fatte in casa	38	Filosofia e cinema	16	Il latino di tutti i giorni
B		60	Creme, minestre e zuppe	63	Finger food natalizi, vini rossi e spumanti	29	Il mio tablet (Android)
50	Babbo lanterna	60	Crostacei	63	Finger food vegetariani e prosciocchi	43	Il Museo civico Villa dei Cedri e la sua collezione
50	Babbo Natale	60	Cucina al cartoccio	68	Fitboxe	38	Il nuovo posto dell'uomo nella natura
68	Ballo liscio e balli da sala	60	Cucina asiatica	70	Fitoterapia in pratica: piante medicinali ticinesi	59	Il Porto e vini fortificati
58	Birre artigianali: degustazione	60	Cucina coreana	70	Fitoterapia in pratica: preparazione delle tinte	67	Il potere rilassante del respiro
59	Biscotti natalizi	60	Cucina dei Monasteri Francesi	63	Fondue	39	Il tuo sogno è suonare un corno delle Alpi?
59	Bocconcini e crostini	60	Cucina ecuadoregna	51	Fotografia	14	Impara l'inglese con la voce e il ritmo
73	Body Tone	60	Cucina giapponese	52	Fotografia di rapaci in volo	31	Impariamo a giocare con il nostro cane
49	Bonsai	60	Cucina indiana	52	Fotografia: calde atmosfere di Natale	33	Impossibile mentire: il linguaggio del corpo 1
56	Borsa all'uncinetto	60	Cucina italiana	52	Fotografia: flash cobra	27	Informatica over 60
50	Borsa di tendenza: in PVC riciclato	61	Cucina macrobiotica	53	Fotografia: paesaggi di montagna	27	Informatica per mamme
73	Brucia grassi intensivo	61	Cucina marocchina: speciale spezie	52	Fotografia: reportage	11	Informatica
59	Brunch della domenica	61	Cucina mediterranea	53	Fotografia: ritratto	14	Inglese
22	Bürokommunikation	61	Cucina messicana	53	Fotografia: sviluppo e stampa	14	Inglese in ambito professionale
		61	Cucina portoghese	53	Fotografia: calendario	14	Inglese per gli "over 60s"
		61	Cucina povera	53	Fotolibro o calendario	54	Intaglio del legno
		61	Cucina sana	40	Fotovoltaico: trucchi e consigli	41	IntegraTI: scoprire l'olfatto
		61	Cucina tailandese: street food				
		62	Cucina vaticinese				
		62	Cucina vegetariana				

- 48 **IntegraTI: crema fai da te con oli essenziali**
- 37 Interpretazione del disegno infantile
- 37 Introduzione al mondo degli scacchi
- 32 Introduzione alla magia teatrale
- 40 Introduzione alla musica: teoria e solfeggio
- 31 Introduzione alla zooantropologia
- 71 Introduzione all'arrampicata
- 29 Introduzione all'informatica con Windows 8
- 32 Introduzione pratica all'opera lirica
- 29 iPad
- 15 Italiano
- L**
- 35 La felicità come fonte di risparmio
- 39 La grande letteratura russa dell'Ottocento: Aleksandr Pushkin
- 35 La mia espressività
- 41 La misurazione dei ghiacciai in Ticino
- 31 La regione del Progetto Parco Nazionale del locarnese
- 31 La trota di fiume: visita guidata all'allevamento prima del rilascio
- 36 La voce umana
- 39 Laboratorio di scrittura creativa 1
- 63 L'arancia nel piatto
- 16 L'arte della calligrafia persiana
- 49 Lastricato alle Isole di Brissago
- 16 Latino
- 63 L'autunno nel piatto
- 28 Le novità Windows 8 e Microsoft Office 2010
- 15 Leggere e capire Shakespeare in inglese!
- 43 Leggere il ritratto: dagli egizi Fayoum ai multipli di Andy Warhol
- 63 Leguminose: un mondo da scoprire
- 33 Lettura animata ad alta voce
- 16 Lettura e scrittura
- 33 Lettura veloce
- 38 L'identità dell'Occidente
- 16 Lingua dei segni Uniwording
- 19 Lingua e cultura spagnola a Siviglia
- 36 Linguaggio del colore
- 36 Linguaggio del corpo
- 33 L'intelligenza emotiva
- 36 Lo stress: riconoscerlo per prevenirlo
- 31 Locarno alta: all'ombra dell'ultimo sole
- 31 Luoghi energetici del Ticino: la Madonna del Sasso a Locarno
- 67 L'uso della metafora nella guarigione
- M**
- 28 Mac 1: introduzione al sistema Apple
- 28 Mac 2: applicativi del sistema Apple
- 64 Macarons
- 71 Massaggio classico: primi passi
- 67 Meditazione e respirazione
- 73 Meditazione e yoga a Orselina
- 67 Meditazione: corso di introduzione
- 64 Mele: dall'antipasto al dessert
- 64 Menu natalizio
- 69 Metodo Pilates
- 54 Modellaggio del legno
- 46 Mosaico
- 49 Muri in sasso 1
- 40 Musica spiegata: i grandi capolavori musicali raccontati al pianoforte
- N**
- 64 Natalino – Cena di Natale fra amici
- 56 Natività in lana cardata
- 34 Negoziazione relazionale positiva
- O**
- 29 Office 2010: di tutto un po'
- 55 Oggetti in vetro
- 48 Oli essenziali: creazione di prodotti naturali per la cura del corpo
- 50 Orchidee: consigli e cura
- 36 Organizzare il pensiero
- 38 Orientamento scolastico: consigli per i genitori
- 16 Ortografia della lingua italiana
- P**
- 64 Paella
- 64 Pane – Corso di panificazione con la pasta madre
- 64 Pane fatto in casa
- 34 Parlare in pubblico: segreti vincenti
- 19 Paseo por el mundo hispanico y latinoamericano
- 65 Pasta fresca
- 65 Pasta fresca ripiena
- 57 Peduli
- 39 Pensare e costruire il mondo. Percorsi di filosofia
- 36 Pensionamento: un evento troppo atteso?
- 36 Per una personalità vincente
- 36 Personal coaching: crea la vita dei tuoi sogni
- 65 Pesce e crostacei
- 71 Piante medicinali cosmetiche
- 41 Piora e la mostra "No limits" – Visita guidata
- 32 Pipistrelli: un mondo misterioso a testa in giù
- 46 Pittura a olio
- 43 Pittura e scultura ticinese: '800 e '900
- 46 Pittura espressiva
- 46 Pittura su porcellana
- 46 Pittura: tecnica a scelta
- 57 Piumone in lana cardata
- 17 Polacco
- 17 Portoghese
- 50 Potatura
- 14 Practise your English
- 38 Preparare i bambini alla scrittura
- 13 Preparazione al BEC "Business English Certificate Preliminary"
- 13 Preparazione al FCE "First Certificate in English"
- 13 Preparazione al PET "Preliminary English Test"
- 71 Primi soccorsi pediatrici
- 48 Prodotti fai da te con il burro di karité
- 71 Proteggere la vista
- Q**
- 47 Quadro a tecniche miste "Urban style"
- R**
- 72 Racchette da neve: escursioni
- 31 Racconti di viaggio: un altro sguardo sul Ticino
- 57 Realizzare un videoclip
- 14 Refresher Course Listening and Speaking
- 55 Restauro conservativo di libri
- 55 Restauro di mobili
- 55 Restauro di mobili Shabby Chic
- 55 Restauro di un oggetto artistico
- 57 Ricamo
- 47 Ricette per dipingere
- 55 Riciclo creativo della carta
- 14 Ripasso della grammatica inglese
- 15 Ripasso della grammatica italiana
- 65 Riso e risotti
- 17 Romancio
- 17 Rumeno per uomini d'affari e turisti
- 17 Russo
- 17 Russo per gli operatori dei settori dell'ospitalità
- 18 Russo per turisti e uomini d'affari
- S**
- 37 Saggezza e felicità: la filosofia in aiuto alla psicologia
- 71 Saggezze hawaiane e ho'oponopono
- 50 Saldatura
- 18 Sanscrito
- 48 Saponi e prodotti derivati
- 56 Sartoria
- 40 Saxofono
- 50 Scala decorata
- 56 Scatola portaoggetti
- 20 Schwiizertütsch (Zürütütsch)
- 72 Sci di fondo classico e/o skating
- 57 Sciarpa "draghetto"
- 57 Scarpa a ventagli
- 16 Scrivere senza errori
- 47 Scultura in bronzo
- 47 Scultura in pietra saponaria (pietra ollare)
- 65 Sella di capriolo
- 65 Selvaggina
- 65 Selvaggina à la minute
- 32 Serpenti: conoscerli per non averne paura
- 69 Sevillana
- 29 Sicurezza e tutela della privacy del PC
- 29 Smartphone e tablet (Android): introduzione
- 38 Sostenere e favorire lo sviluppo di una buona autostima nei bambini
- 18 Spagnolo
- 19 Spagnolo commerciale
- 19 Spagnolo per viaggiatori
- 32 Spettatori a teatro: "osservare" un lavoro teatrale
- 32 Spettatori al cinema: "osservare" un film
- 66 Spiedini
- 37 Sportiva...mente
- 51 Stella e Angelo
- 37 Stimoliamo la memoria per un migliore apprendimento
- 41 Storia e storie del più grande conflitto armato di tutti i tempi
- 67 Stretching dei Meridiani
- 51 Sunny la fata
- 66 Sushi
- T**
- 68 Tai Ci Cuan
- 66 Tartare di carne e pesce
- 68 Tecniche di rilassamento e immaginative: una via al benessere psicofisico
- 20 Tedesco
- 72 Tennis
- 57 Tessitura a mano
- 66 Ticino a tavola
- 69 Tip Tap
- 72 Tiro con il fucile ad aria compressa
- 72 Tiro con la pistola ad aria compressa
- 72 Tiro con l'arco
- 57 Tombolo
- 43 Toscana: le ville medicee
- 68 Training autogeno: tecniche di rilassamento
- 66 Trota a km zero
- 48 Trucchi del trucco
- U**
- 41 Un castello rivisitato
- 43 Una riflessione sulle differenze di genere nell'arte
- V**
- 34 Valorizzare la propria immagine
- 43 Venezia: il serenissimo principe. Le stanze segrete dei dogi
- 66 Verdure: non solo contorno
- W**
- 59 Whisky
- X**
- 47 Xilografia: apprendere le basi della più antica tecnica incisoria
- Y**
- 73 Yoga contro ansia e stress
- 74 Yoga per dormire meglio
- 74 Yoga per il benessere psicofisico
- 74 Yoga per la colonna vertebrale
- 74 Yoga per nuca e spalle
- 74 Yoga
- 74 Yoga: miti ed eroi
- Z**
- 66 Zafferano: l'oro nel piatto
- 66 Zucca: dalla A alla Z
- 68 Zumba

Colora il tuo tempo libero!

Colour your Free Time!

Bring Farbe in deine Freizeit!

Mets de la couleur dans ton temps libre!

Colore o teu tempo livre!

¡Colorea tu tiempo libre!

لَوْنُ وَقْتِ فَرَاغِكَ

Serbest zamanında faydalı kurslara katılın!

Oboji svoje slobodno vreme!

Corsi utili

Useful Courses Nützliche Kurse Cours pratiques Cursos úteis Cursos útiles

كُورْسَاتُ دَاتِ أَهْمِيَّةِ Korisni kursevi

Per migliorare l'italiano

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

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

Sede, durata, costo

Corsi di lingua italiana (p.15).....	Bellinzona, Biasca, Lugano, da 24 a 50 ore, da fr. 295.– a fr. 380.–
Corsi di grammatica italiana e di conversazione (p.15)	Bellinzona, Lugano, 24 ore, fr. 295.–
Ortografia della lingua italiana (p.16)	Bellinzona, 24 ore, fr. 295.–

Per avvicinarsi all'informatica

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

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

Sede, durata, costo

Introduzione all'informatica con Windows 8 (p.29)	Lugano, 20 ore, fr. 325.–
Informatica: partenza! (p.27)	Riva San Vitale, 10 ore, fr. 185.–
Informatica per mamme: partenza! (p.27)	Locarno, 10 ore, fr. 185.–
Informatica over 60: partenza! (p.27)	Locarno, Viganello, 10 ore, fr. 185.–
iPad: introduzione (p.29)	Bellinzona, Gravesano, 6 ore, fr. 80.–
Smartphone e tablet (Android): introduzione (p.29)	Bellinzona, 6 ore, fr. 80.–
Facebook e i social network: introduzione (p.28).....	Bellinzona, 4 ore, fr. 70.–

Per la famiglia

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

عن الأسرة Ayileniz için Za porodicu

Sede, durata, costo

Budget	Dichiarazione d'imposta per le persone fisiche (p.37)	Bellinzona, Riva San Vitale, 3.5 ore, fr. 45.–
Salute	Primi soccorsi pediatrici (p.71)	Lugano, Mendrisio, 8 ore, fr. 105.–
Scuola	Orientamento scolastico: consigli per i genitori (p.38)	Camignolo, 6 ore, fr. 110.–
	Preparare i bambini alla scrittura (p.38)	Mendrisio, 5 ore, fr. 90.–

I corsi sono tenuti in italiano

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

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

Corsi per adulti Autunno 2015



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

Informazioni generali

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

La direzione ha sede a Bellinzona e si avvale della collaborazione di 34 animatrici locali, responsabili della gestione dei corsi nella località di loro competenza; i docenti coinvolti sono più di 350. Il programma dei Corsi per adulti è diffuso due volte l'anno: in gennaio e in agosto.

Direzione	Vincenzo Born, <i>direttore responsabile area lingue</i>	091 814 34 50 vincenzo.born@ti.ch
	Katiusca Cremetti, <i>ispettrice responsabile area contabilità, enogastronomia</i>	091 814 34 51 katiusca.cremetti@ti.ch
	Cristina Galeandro, <i>ispettrice responsabile area arte e artigianato, informatica e nuove tecnologie</i>	091 814 34 55 cristina.galeandro@ti.ch raggiungibile il lunedì mattina, martedì e giovedì
	Noemi Carta, <i>ispettrice responsabile area cultura generale, movimento e benessere</i>	091 814 34 48 noemi.cart@ti.ch raggiungibile il mercoledì mattina, giovedì e venerdì
Segretariato	Katya Della Valle	091 814 34 50
	Esteban Risi	091 814 34 53
	Maria De Boni	091 814 34 54
	fax	091 814 34 49
	e-mail	decs-cpa@ti.ch
internet	www.ti.ch/cpa	

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

Iscrizione ai corsi L'iscrizione avviene **annunciandosi direttamente all'animatrice della località in cui si svolge il corso. Per iscrizioni via e-mail, segnalare l'indirizzo postale e un recapito telefonico.** Le animatrici locali svolgono questa attività nel loro tempo libero. Per le iscrizioni ai corsi di lingue e contabilità si veda a pagina 9, rispettivamente a pagina 24.

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

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

Numero minimo e massimo di partecipanti Se non indicato diversamente nella presentazione del corso, di regola: **lingue**, da 8 a 20; **informatica e nuove tecnologie**, da 8 a 15; **cultura generale, movimento e benessere**, da 12 a 20; **arte e artigianato, enogastronomia**, da 9 a 12.

Materiale didattico Non è compreso nella tassa di iscrizione.

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

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

Sospensione delle lezioni Le lezioni sono sospese nei periodi di vacanza scolastica. In caso di avvenimenti speciali, per esempio neviccate eccezionali o allagamenti, la Direzione può decidere di sospendere le lezioni. Informazioni aggiornate sono pubblicate in www.ti.ch/cpa e fruibili telefonando al no. 1600.

Vacanze scolastiche **Vacanze autunnali**, dal 24 ottobre al 1° novembre; di **Natale**, dal 24 dicembre 2015 al 6 gennaio 2016; di **Carnevale**, dal 6 al 14 febbraio; di **Pasqua**, dal 24 marzo al 3 aprile (compresi i giorni iniziali e terminali indicati). Sono inoltre giorni di vacanza lunedì 7 e martedì 8 dicembre, giovedì 5 e venerdì 6 maggio, lunedì 16 maggio, giovedì 26 e venerdì 27 maggio 2016.

Elenco delle località e delle rispettive animatrici locali

Acquarossa	Tanya Gandolfi	079 305 12 66	cpa.gandolfi@gmail.com
Arbedo-Castione	Maria Pia Rüetschi	091 829 33 27 076 533 99 66	cpa.rueetschi@gmail.com
Bedigliora	Maria Fossati	091 606 57 64	cpa.fossati@gmail.com
Bellinzona	Stefania Borsa <i>inglese, tedesco</i>	079 678 83 32	cpa.borsa@gmail.com
Bellinzona 1*	Leila Burà <i>altre lingue, contabilità, informatica, cultura generale, movimento e benessere, arte e artigianato, enogastronomia</i>	091 857 53 74	cpa.bura@gmail.com
Biasca	Marzia Fontebasso <i>lingue</i>	091 816 31 98 (ufficio) 079 613 55 08	cpa.fontebasso@gmail.com
Biasca 1*	Maria De Boni <i>cultura generale, informatica, arte e artigianato, enogastronomia, movimento e benessere</i>	079 353 95 18	cpa.deboni@gmail.com
Bodio	Maria Teresa Citino	091 873 20 82 (ufficio) 079 206 33 67	cpa.citino@gmail.com
Camignolo	Luciana Demarchi	077 418 73 29	cpa.demarchi@gmail.com
Caslano	Nadia Rodriguez	091 606 26 19	cpa.rodriguez@gmail.com
Cevio	Vittoria Zanini	091 753 17 33	cpa.zanini@gmail.com
Chiasso	Flaya Pinessi	091 682 16 75 076 461 62 19	cpa.pinessi@gmail.com
Faido	Cinzia Zanzi	091 880 40 01 076 792 06 94	cpa.zanzi@gmail.com
Gambarogno	Jacqueline Rohrer	076 379 09 57	cpa.rohrer@gmail.com
Gerra Piano (Cugnasco-Gerra)	Agnese Maffioletti	091 859 12 18	cpa.maffioletti@gmail.com
Giubiasco	Lisa Monn	076 310 13 52	cpa.monn@gmail.com
Gordola	Manuela Ghidoni	091 745 22 18	cpa.ghidoni@gmail.com
Gravesano	Paola Magni	079 854 40 35	cpa.magni@gmail.com
Locarno	Cinzia Pera <i>lingue, contabilità, informatica</i>	079 566 66 80	cpa.cpera@gmail.com
Locarno 1*	Gabriella Sguoto <i>arte e artigianato, enogastronomia</i>	091 743 33 67 078 600 33 67	cpa.sguoto@gmail.com
Locarno 2*	Vanessa Giovinazzo <i>cultura generale, movimento e benessere</i>	079 868 31 79	cpa.giovinazzo@gmail.com
Lodrino	Mariapia Bernardi	091 863 20 04 079 738 64 28	cpa.bernardi@gmail.com
Lugano 1*	Marietta Pamini <i>inglese, tedesco</i>	091 972 34 31	cpa.pamini@gmail.com
Lugano 2*	Angela Besomi <i>arte e artigianato, enogastronomia</i>	079 560 54 45	cpa.besomi@gmail.com
Lugano 3*	Sabina Vaglio <i>altre lingue, contabilità, informatica</i>	079 297 58 64 (dalle 15.00)	cpa.vaglio@gmail.com
Lugano 4*	Marinella Giopelli Grandi <i>cultura generale, movimento e benessere</i>	077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30)	cpa.giopelli@gmail.com
Lugano 5*	Wilma Bianchi <i>cultura generale, movimento e benessere</i>	079 479 97 41	cpa.bianchi@gmail.com
Lugano 6*	Romina Lorenzetti <i>cultura generale</i>	079 685 07 62	cpa.lorenzetti@gmail.com
Mendrisio	Tiziana Marcon	091 682 00 10 077 460 94 08	cpa.marcon@gmail.com
Minusio	Gabriella Sguoto	091 743 33 67 078 600 33 67	cpa.sguoto@gmail.com
Morbio Inferiore Morbio Superiore	Flaya Pinessi	091 682 16 75 076 461 62 19	cpa.pinessi@gmail.com
Pura	Nadia Rodriguez	091 606 26 19	cpa.rodriguez@gmail.com
Riva San Vitale	Marica Grandi	091 648 10 52	cpa.grandi@gmail.com
Roveredo (GR)	Carmela Casella Fasani	079 239 52 97	cpa.casella@gmail.com
Sonvico	Michela Manzolini	091 943 55 51	cpa.manzolini@gmail.com
Tesserete	Maria Grazia Manzolini	091 943 19 35 079 541 83 93	cpa.mgraziamanzolini@gmail.com
Viganello	Marietta Pamini	091 972 34 31	cpa.pamini@gmail.com

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

	mestri e seguono i livelli indicati nella tabella precedente. I corsi 'Classic' del 1° anno e 'Small' del 1° semestre sono esclusivamente destinati ai principianti ; chi avesse già delle nozioni della lingua può naturalmente iscriversi ai corsi di un livello superiore. Per gli altri tipi di corso di lingue, tutte le informazioni sono indicate direttamente nella descrizione dello stesso.
<i>Tassa di iscrizione</i>	Per i corsi ' Classic ' fr: 380.–; per i corsi ' Small ' fr: 295.–. Il costo degli altri corsi di lingue è indicato nell'elenco dei corsi.
Iscrizione e convocazione	L'iscrizione ai corsi ' Classic ' avviene con il pagamento della tassa tramite la polizza di versamento inserita nel programma; altre polizze sono ottenibili presso la Direzione o le animatrici locali. Le iscrizioni sono registrate in ordine cronologico, fino al completamento di un corso. Sulla base dei pagamenti effettuati entro il termine del 5 settembre , la Direzione decide quali dei corsi offerti possono essere realizzati e quali cancellati. Oltre questa data, prima di effettuare pagamenti è dunque necessario chiedere alla Direzione la situazione del corso al quale si è interessati. Ai corsi ' Small ' e agli altri di lingue, l'iscrizione avviene direttamente tramite l'animatrice locale di riferimento indicata nell'elenco dei corsi. Gli iscritti riceveranno la convocazione alla prima lezione al più tardi una settimana prima dell'inizio previsto.
<i>Termine per l'iscrizione</i>	' Classic ': sabato 5 settembre 2015. ' Small ' e altri corsi: due settimane prima della data di inizio.
<i>Rimborsi</i>	Ai corsi ' Classic ', se un iscritto rinuncia a frequentare un corso prima del suo inizio, la tassa di iscrizione è rimborsata con una trattenuta di fr: 40.– per spese amministrative. Se un partecipante rinuncia prima di fine ottobre gli è rimborsata la metà della tassa. Non avvengono altri rimborsi. Per i corsi ' Small ' e gli altri di lingue, in caso di rinuncia a convocazione avvenuta, la direzione dei corsi richiede fr: 40.– per spese amministrative. A corso iniziato di regola non avvengono rimborsi o è chiesto il pagamento integrale della tassa qualora non fosse ancora avvenuto.
<i>Test di valutazione del livello di competenza linguistica</i>	Per stabilire il livello ed il corrispondente corso cui iscriversi è data la possibilità di svolgere gratuitamente un test di autovalutazione su PC, recandosi al centro di formazione della Federazione ticinese della Società degli impiegati del commercio, in via Vallone 27 a Bellinzona. Gli interessati potranno svolgere il test martedì 25 e mercoledì 26 agosto, dalle 18.00 alle 20.00 (tempo richiesto circa 1 ora). Per motivi organizzativi è necessario annunciarsi alla segreteria dei Corsi per adulti, telefonando allo 091 814 34 50 o via e-mail a decs-cpa@ti.ch. Utili informazioni riguardanti il personale livello di competenza raggiunto possono anche essere ottenute svolgendo il test di autovalutazione in www.testpodium.com (istruzioni date unicamente in tedesco e inglese).
<i>Partecipanti per classe</i>	Il numero minimo e massimo è indicato per ogni corso.
<i>Attestazione di partecipazione</i>	Al termine di un corso, su richiesta, il docente rilascia un'attestazione di partecipazione; è necessaria la presenza ad almeno il 70% delle lezioni.
<i>Libri di testo e materiale didattico</i>	Sono a carico dei partecipanti. Si consiglia di attendere le indicazioni del docente sul libro di testo da acquistare.
Esami	Chi fosse interessato a sostenere degli esami di lingue, per informazioni ed iscrizioni si rivolga a:
<i>Inglese</i>	Centro esami Cambridge, presso SUPSI (Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana) Palazzo E, 6928 Manno telefono: 058 666 61 33 – fax: 058 666 61 39 e-mail: info@cambridge-ticino.ch – internet: www.cambridge-ticino.ch
<i>Tedesco</i>	Centro esami Goethe, presso SUPSI (Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana) Palazzo E, 6928 Manno telefono: 058 666 61 36 – fax: 058 666 61 39 e-mail: info@goethe-ticino.ch – internet: www.goethe-ticino.ch
<i>Francese</i>	Centro esami DELF–DALF, presso ICEC (Istituto cantonale di economia e commercio) Viale Stefano Franscini 32, 6501 Bellinzona telefono: 091 814 65 72 – fax: 091 814 65 69 e-mail: info-delf@icec.ti-edu.ch – internet: www.delfdalf.ch
<i>Italiano</i>	Esami CILS dell'Università per stranieri di Siena, ACRI Grono c/o Gabriella Muraro, Salita Viarno 36, 6962 Viganello telefono: 091 972 25 78 – e-mail: esami.cils@gmail.com – internet: www.unistrasi.it Esami PLIDA, Dante Alighieri Università della Svizzera italiana Via Giuseppe Buffi 13, 6900 Lugano e-mail: susanne.stigen.pescia@usi.ch – internet: www.usi.ch/esami_plida.htm
<i>Spagnolo</i>	Centro esami DELE, presso Scuola Club Migros Via Pretorio 15, 6900 Lugano telefono: 091 821 71 50 – fax: 091 821 71 55 e-mail: scuolaclub.lugano@migroscicino.ch – internet: www.scuola-club.ch

Elenco dei corsi di lingue

Principianti
Livelli superiori

I corsi classic del 1° anno e small del 1° semestre sono esclusivamente destinati ai principianti. Chi avesse già nozioni della lingua può iscriversi a corsi di livello superiore. Per informazioni sulle competenze linguistiche richieste ai diversi livelli, si veda la tabella a pagina 8.

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ARABO								
Corsi classic		<i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 5 settembre</i>						
Lugano 3	1741	1°anno	W.Mansour	12-20	25 gio	20.00-21.50	15.10	fr: 380.–
	1742	2°anno	W.Mansour	12-20	25 gio	18.00-19.50	15.10	fr: 380.–
	1743	3°anno	W.Mansour	12-20	25 me	20.00-21.50	14.10	fr: 380.–
Corsi small		<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>						
Lugano 3	59201	2°sem.	W.Mansour	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–
CINESE								
Corsi small		<i>Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 7)</i>						
Bellinzona 1	17201	1°sem.	J. Shih Manini	8-12	12 me	20.00-21.50	14.10	fr: 295.–
Lugano 3	59241	1°sem.	Y. Chen	8-12	12 gio	20.00-21.50	15.10	fr: 295.–
	59242	2°sem.	L. Paietta-Yu	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–
	<i>Preparazione all'esame HSKA, primavera 2016</i>							
	59243	3°sem.	C. Marini	8-12	12 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 295.–
	59244	7°sem.	Y. Chen	8-12	12 gio	18.00-19.50	15.10	fr: 295.–
	59245	10°sem.	C. Marini	8-12	12 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 295.–
	<i>Preparazione all'esame HSK del 2° e 3° livello</i>							
Cinese per turisti e uomini d'affari		<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>						
Il corso è dedicato a chi vuole intraprendere un viaggio in Cina e imparare la lingua orale, 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	59246		L. Paietta-Yu	8-12	12 me	20.00-21.50	14.10	fr: 295.–
FRANCESE								
Corsi classic		<i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 5 settembre</i>						
Lugano 3	1711	1°anno	B. Crivelli	12-20	25 me	18.00-19.50	14.10	fr: 380.–
	1712	2°anno	B. Crivelli	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 380.–
	1713	3°anno	A. Longhi Corrado	12-20	25 me	18.00-19.50	14.10	fr: 380.–
	1714	5°anno	B. Crivelli	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 380.–
	<i>Preparazione al DELF B1, primavera 2016</i>							
	1715	7°anno	B. Crivelli	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 380.–
Corsi small		<i>Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 7)</i>						
Bellinzona 1	17241	1°sem.	F. Spaggiari	8-12	12 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 295.–
	17242	2°sem.	F. Spaggiari	8-12	12 me	20.00-21.50	14.10	fr: 295.–
	17243	3°sem.	F. Spaggiari	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–
Lugano 3	59210	1°sem.	O. Dumitru	8-12	12 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 295.–
	59211	2°sem.	A. Longhi Corrado	8-12	12 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 295.–
	59212	3°sem.	O. Dumitru	8-12	12 me	20.00-21.50	14.10	fr: 295.–
Conversazione in francese		<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>						
In accordo con i partecipanti, gli spunti per la conversazione e il ripasso di alcune importanti regole grammaticali saranno tratti da testi letterari, articoli di giornale, trasmissioni televisive e altre fonti relative alla cultura e civilizzazione francese. È richiesta una buona conoscenza della lingua (livello B1/B2).								
Lugano 3	59213		T. Moor	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cinema in lingua francese		L'associazione Alliance Française di Locarno organizza un ciclo di film in lingua francese al cinema Otello di Ascona, il martedì e il mercoledì alle ore 18.15. Per informazioni dettagliate vi invitiamo a consultare il sito www.alliancefrancaiselocarno.ch .						

GIAPPONESE**Corsi classic***Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 5 settembre*

Lugano 3	1751	1°anno	Y. Boscato Orihara	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 380.–
	1752	2°anno	S. Saito Matalini	12-20	25 me	18.00-19.50	14.10	fr: 380.–
	1753	3°anno	Y. Boscato Orihara	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 380.–

GRECO MODERNO**Corsi classic***Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 5 settembre*

Lugano 3	1771	1°anno	A. Sotiropoulos	12-20	25 gio	18.00-19.50	15.10	fr: 380.–
	1772	2°anno	A. Sotiropoulos	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 380.–
	1773	3°anno	A. Sotiropoulos	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 380.–
	1774	10°anno	A. Sotiropoulos	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 380.–

Corsi small*Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*

Lugano 3	59231	2°sem.	A. Sotiropoulos	8-12	12 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 295.–
----------	-------	--------	-----------------	------	-------	-------------	-------	-----------

INGLESE**Corsi classic***Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 5 settembre*

Bedigliora	6721	1°anno	F. Broso	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 380.–
Bellinzona	2231	1°anno	da definire	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 380.–
	2232	1°anno	P. Valerio	12-20	25 me	20.00-21.50	14.10	fr: 380.–
	2233	2°anno	L. Kohler	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 380.–
	2234	2°anno	T. Ranzoni	12-20	25 me	20.00-21.50	14.10	fr: 380.–
	2235	3°anno	P. Valerio	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 380.–
	2236	3°anno	J. Palmoso	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 380.–
	2237	4°anno	P. Valerio	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 380.–
	2238	5°anno	J. Palmoso	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 380.–
	2239	6°anno	N. Jaks	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 380.–
	2240	7°anno	J. Palmoso	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 380.–
	2241	12°anno	L. Kohler	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 380.–
	2242	14°anno	N. Martignoni Webster	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 380.–
Chiasso	4211	1°anno	S. Pedrozzi	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 380.–
	4212	4°anno	M. Zanzi	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 380.–
Faido	6515	1°anno	P. Valerio	12-20	25 gio	20.00-21.50	15.10	fr: 380.–
	6516	6°anno	P. Valerio	12-20	25 gio	18.00-19.50	15.10	fr: 380.–
Gravesano	6611	1°anno	F. Mattei	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 380.–
	6612	3°anno	T. Ranzoni	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 380.–
Locarno	3211	1°anno	da definire	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 380.–
	3212	1°anno	U. Schmassmann	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 380.–
	3213	2°anno	G. Cavalli-Eastment	12-20	25 me	20.00-21.50	14.10	fr: 380.–
	3214	3°anno	G. Cavalli-Eastment	12-20	25 me	18.00-19.50	14.10	fr: 380.–
	3215	6°anno	N. Angeloni-Watchke	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 380.–
	3216	7°anno	G. Cavalli-Eastment	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 380.–
	3217	11°anno	J. Lane	12-20	25 me	18.15-20.05	14.10	fr: 380.–
Lugano 1	1220	1°anno	M. Niculescu Powell	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 380.–
	1221	1°anno	J. Leuenberger	12-20	25 me	18.00-19.50	14.10	fr: 380.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Lugano 1	1222	1°anno	M. Zanzi	12-20	25 gio	18.00-19.50	15.10	fr. 380.–
	1223	2°anno	S. Moore	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	1224	2°anno	M. Zanzi	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	1225	2°anno	S. Moore	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr. 380.–
	1226	2°anno	S. Pedrozzi	12-20	25 me	18.00-19.50	14.10	fr. 380.–
	1227	3°anno	da definire	12-20	25 me	20.00-21.50	14.10	fr. 380.–
	1228	4°anno	S. Moore	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	1229	4°anno	K. Egli	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr. 380.–
	1230	5°anno	M. Niculescu Powell	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	1231	5°anno	D. Ben Cheikh <i>Preparazione al PET, primavera 2017</i>	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr. 380.–
	1232	6°anno	J. Nazzari	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	1233	6°anno	K. Egli	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	1234	7°anno	D. Ben Cheikh <i>Preparazione al First, primavera 2017</i>	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	1235	7°anno	J. Leuenberger	12-20	25 me	20.00-21.50	14.10	fr. 380.–
	1236	9°anno	E. Antorini	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	1237	10°anno	D. Ben Cheikh <i>Preparazione all'Advanced, primavera 2017</i>	12-20	25 sa	09.30-11.20	26.09	fr. 380.–
	1238	11°anno	E. Antorini	12-20	25 me	18.00-19.50	14.10	fr. 380.–
	Mendrisio	5211	1°anno	J. Flint	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10
5212		1°anno	M. Zanzi	12-20	25 me	20.00-21.50	14.10	fr. 380.–
5213		2°anno	B. Verones	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
5214		2°anno	S. Pedrozzi	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
5215		3°anno	J. Flint	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
5216		4°anno	J. Flint	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
5217		5°anno	C. Canta	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
5218		6°anno	M. Foletti	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
5219		7°anno	A. Pagani	12-20	25 me	18.00-19.50	14.10	fr. 380.–
5220		9°anno	C. Canta	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
5221		10°anno	B. Verones	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
Corsi small		<i>Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 7)</i>						
Bellinzona	16211	2°sem.	P. Valerio	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr. 295.–
Biasca	58231	1°sem.	da definire	8-12	12 gio	18.00-19.50	15.10	fr. 295.–
	58232	2°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
	58233	3°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 gio	20.00-21.50	15.10	fr. 295.–
	58234	4°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 gio	18.00-19.50	15.10	fr. 295.–
	58235	11°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 lu	20.00-21.50	12.10	fr. 295.–
Locarno	33221	2°sem.	U. Schmassmann	8-12	12 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 295.–
	33222	5°sem.	M. Cicero	8-12	12 lu	19.00-20.50	12.10	fr. 295.–
	33223	7°sem.	G. Cavalli-Eastment	8-12	12 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 295.–
	33224	8°sem.	G. Cavalli-Eastment	8-12	12 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
Lugano 1	37230	1°sem.	da definire	8-12	12 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 295.–
	37231	1°sem.	S. Pedrozzi	8-12	12 me	20.00-21.50	14.10	fr. 295.–
	37232	2°sem.	M. Zanzi	8-12	12 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
	37233	2°sem.	G. Federico	8-12	12 me	20.00-21.50	14.10	fr. 295.–
	37234	3°sem.	D. Ben Cheikh	8-12	12 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 295.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	37235	6°sem.	L. Campana	8-12	12 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 295.–
	37236	12°sem.	L. Campana	8-12	12 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 295.–
Mendrisio	41211	2°sem.	M. Zanzi	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–
	41212	6°sem.	J. Flint	8-12	12 gio	18.00-19.50	15.10	fr: 295.–
	41213	8°sem.	A. Cuffaro	8-12	12 gio	18.00-19.50	15.10	fr: 295.–

Conversazione in inglese 1 *Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 7)*

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

Bellinzona	16213		J. Palmoso	8-12	12 lu	12.15-13.05	12.10	fr: 145.–
Locarno	33226		N. Angeloni-Watchke	8-12	12 gio	12.15-13.05	15.10	fr: 145.–
	33227		N. Angeloni-Watchke	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–
Lugano 1	37237		C. Rogers	8-12	12 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 295.–
	37238		C. Rogers	8-12	12 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 295.–

Conversazione in inglese 2 *Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 7)*

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

Bellinzona	16214		L. Burckhardt	8-12	12 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 295.–
	16215		P. Valerio	8-12	12 me	12.15-13.05	14.10	fr: 145.–
Locarno	33228		L. Burckhardt	8-12	12 lu	12.15-13.05	12.10	fr: 145.–
Lugano 1	37239		E. Davies	8-12	12 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 295.–
	37242		A. Cuffaro	8-12	12 me	20.00-21.50	14.10	fr: 295.–
	37240		A. Cuffaro	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–
	37241		E. Davies	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–
Mendrisio	41214		A. Cuffaro	8-12	12 gio	20.00-21.50	15.10	fr: 295.–

Conversazione in inglese *Iscrizione a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com*

This is a class for students who wish to practice speaking English at a good level. There will be no homework. Topics of discussion will be selected together. At the very least, students should have a Cambridge First Certificate level or un livello B2 del Quadro europeo di riferimento per le lingue. If you have any questions about your speaking ability, telephone Janet Lane at 091 743 66 45.

Locarno	33225		J. Lane	8-12	12 gio	18.30-20.20	15.10	fr: 295.–
---------	-------	--	---------	------	--------	-------------	-------	-----------

Preparazione al PET *Iscrizione a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com*

“Preliminary English Test”

Hai già studiato inglese per alcuni anni e vorresti ottenere un riconoscimento a livello internazionale? Lo scopo di questo corso è preparare gli studenti in modo sistematico e pratico ad affrontare l'esame di Cambridge “Preliminary English Test” (B1). Sono necessarie discrete competenze della lingua inglese, equivalenti ad un livello A2+ (5° anno dei corsi per adulti). Può seguire le lezioni anche chi è interessato a migliorare il proprio livello d'inglese senza presentare l'esame a giugno 2016.

Gravesano	30223		P. Magni	10-15	25 me	18.00-19.50	14.10	fr: 395.–
-----------	-------	--	----------	-------	-------	-------------	-------	-----------

Preparazione al FCE *Iscrizione a Stefania Borsa — 079 678 83 32 — cpa.borsa@gmail.com*

“First Certificate in English”

Lo scopo di questo corso è di esercitare le abilità necessarie per affrontare il First Certificate in English. Si lavorerà su modelli d'esame (pubblicati da Cambridge University Press) e in particolare sulle parti: Use of English/Writing/Listening/Interview. Per iscriversi a questo corso sono necessarie buone competenze della lingua, equivalenti a un livello B2 (dall'8° anno dei Corsi per adulti) e avere tempo da dedicare allo studio individuale, in quanto i compiti scritti e di comprensione della lettura verranno eseguiti a domicilio, in seguito corretti e commentati in classe.

Bellinzona	16218		L. Kohler	10-15	25 me	18.00-19.50	14.10	fr: 395.–
------------	-------	--	-----------	-------	-------	-------------	-------	-----------

Preparazione al BEC
“Business English
Certificate Preliminary”

Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com

Si tratta del primo dei tre certificati Cambridge English Business Certificates. Questa qualifica attesta la competenza in inglese per le situazioni lavorative quotidiane. I Cambridge BEC costituiscono un importante supporto per il successo professionale: il BEC Preliminary corrisponde

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Lugano 1	37245		G. Federico	10-15	25 me	18.00-19.50	14.10	fr. 395.–
Ripasso della grammatica inglese, livello medio		<i>Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>						
		Sono necessarie discrete conoscenze della lingua (livello A2), dalla fine del 4° anno dei Corsi per adulti. Un corso di "grammar in use", per consolidare e approfondire le strutture grammaticali di uso più frequente. Adatto anche a candidati al First o all'Advanced che hanno lacune a questo livello.						
Lugano 1	37243		D. Ben Cheikh	8-12	4 lu	18.00-19.50	14.09	fr. 100.–
Ripasso della grammatica inglese, livello avanzato		<i>Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>						
		Il corso è tenuto in inglese. Sono necessarie buone competenze della lingua, dalla fine del 7° 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	37244		D. Ben Cheikh	8-12	10 me	18.00-19.50	23.09	fr. 245.–
Inglese in ambito professionale		<i>Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 7)</i>						
		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). Sono necessarie buone nozioni di inglese (livello B1), dalla fine del 6° anno dei Corsi per adulti.						
Lugano 1	37246		G. Federico	8-12	12 ma	20.00-21.50	13.10	fr. 295.–
Mendrisio	41215		J. Flint	8-12	12 me	20.00-21.50	14.10	fr. 295.–
Inglese per gli "over 60s": 1° semestre		<i>Iscrizione a Stefania Borsa — 079 678 83 32 — cpa.borsa@gmail.com</i>						
		Corso per principianti destinato a chi desidera apprendere le basi della lingua inglese seguendo ritmi e modalità di insegnamento meno impegnativi rispetto ad un corso tradizionale. Sarà posto l'accento sulle espressioni di uso quotidiano e sulle situazioni di viaggio in cui la conoscenza della lingua inglese può risultare utile. La docente adatterà ritmo e contenuti alle esigenze dei partecipanti.						
Bellinzona	16216		S. Noto	8-12	12 gio	18.00-19.50	15.10	fr. 295.–
Inglese per gli "over 60s": 2° semestre		<i>Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 7)</i>						
Bellinzona	16217		S. Noto	8-12	12 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 295.–
Lugano 1	37247		S. Noto	8-12	12 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
Impara l'inglese con la voce e il ritmo		<i>Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 7)</i>						
		Corso per principianti e rivolto a chi ha voglia di imparare l'inglese attraverso un metodo d'insegnamento arricchito dai 'Jazz Chants'. I 'Jazz Chants' – testi con espressioni tipiche della vita quotidiana – ci servono per facilitare la memorizzazione sia della pronuncia che della ritmica dell'inglese, sia della grammatica che del vocabolario. Let it swing!						
Bellinzona	16219		S. Noto	8-12	12 gio	20.00-21.50	15.10	fr. 295.–
Lugano 1	37251		S. Noto	8-12	12 lu	20.00-21.50	12.10	fr. 295.–
Practise your English		<i>Iscrizione a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>						
		Hai studiato inglese per alcuni anni e non vuoi dimenticare quanto imparato? Questo corso mira a mantenere e sviluppare le conoscenze acquisite trattando materiale autentico relativo alla cultura del mondo anglosassone con letture, ascolti e semplici discussioni. Livello richiesto B1 (4°-5° anno dei Corsi per adulti). Le lezioni avranno luogo quindicinalmente.						
Gravesano	30222		P. Magni	8-12	12 me	20.00-21.50	14.10	fr. 295.–
Get it right!		<i>Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>						
		... ossia parlare, sbagliare, correggersi. Sarebbe bello esprimersi in inglese con meno errori, no? In questo corso cercheremo di correggere gli errori più comuni usando il condizionale, il passato prossimo, l'imperfetto e il futuro. Il tutto per chiacchierare meglio e in modo più sciolto possibile. Sono necessarie discrete conoscenze della lingua (livello B1), dal 6° anno dei Corsi per adulti.						
Lugano 1	37252		D. Ben Cheikh	8-12	4 gio	19.00-20.50	5.11	fr. 100.–
Refresher Course Listening and Speaking		<i>Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>						
		Il corso è rivolto a chi possiede discrete conoscenze dell'inglese (livelli A2+), dal 5° anno dei Corsi per adulti, e vuole soprattutto esercitarsi nell'espressione orale e nell'ascolto per poter comunicare con maggiore spontaneità e fiducia in situazioni autentiche private e professionali.						
Lugano 1	37248		M. Niculescu Powell	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr. 295.–

NUOVO

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA	
Leggere e capire Shakespeare in inglese!									
<i>Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>									
Leggere Shakespeare: questo è senza dubbio uno dei compiti più difficili ma affascinanti per ogni allievo di inglese. L'arte di Shakespeare non cerca lettori, è teatro, è l'arte della voce; quindi leggere Shakespeare significa ascoltare e parlare. Per queste ragioni, durante il corso ci si avvicinerà al grandissimo drammaturgo ascoltando e parlando. Ogni settimana verranno assegnate alcune scene da leggere a casa (traduzione o originale). Le lezioni saranno suddivise in lettura ad alta voce, visione e confronto di diverse interpretazioni professionali e discussione. Verranno lette una commedia e una tragedia a semestre. Livello minimo richiesto: C1. Benvenuti anche i partecipanti di lingua madre inglese.									
Lugano 1	37249		M. Powell	8-12	12 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 295.–	
Corsi di enogastronomia in inglese									
Sei interessato a destreggiarti ai fornelli o a degustare vini esercitando la lingua inglese? Allora vai a pagina 58 e 60 e scopri i corsi Chat & Wine e Chat & Cook.									
English Film Club									
L'English Film Club offre l'opportunità di vedere dei buoni film in versione originale in inglese con sottotitoli in francese e tedesco ad un prezzo modico. Le proiezioni inizieranno in ottobre a Locarno, Chiasso e Lugano. Per informazioni dettagliate vi invitiamo a consultare il sito www.englishfilmclub.ch									
ITALIANO									
Corsi classic									
<i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 5 settembre</i>									
Bellinzona 1	2701	1°anno	F. Bianchi	12-20	25 me	18.00-19.50	14.10	fr: 380.–	
	2702	2°anno	F. Bianchi	12-20	25 me	20.00-21.50	14.10	fr: 380.–	
	2703	3°anno	L. Cairoli	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 380.–	
	2704	5°anno	L. Cairoli	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 380.–	
<i>Preparazione al CILS (B1, B2), primavera 2016</i>									
Lugano 3	1701	1°anno	F. Bianchi	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 380.–	
	1702	2°anno	F. Bianchi	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 380.–	
	1703	3°anno	da definire	12-20	25 me	18.00-19.50	14.10	fr: 380.–	
	1704	5°anno	L. Cairoli	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 380.–	
	<i>Preparazione al CILS (B1, B2), primavera 2016</i>								
	1705	7°anno	M. Guaita	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 380.–	
	1706	8°anno	L. Cairoli	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 380.–	
<i>Preparazione al CILS (B1, B2, C1), primavera 2016</i>									
1707	10°anno	M. Guaita	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 380.–		
<i>Preparazione al CILS (C2), primavera 2016</i>									
Corsi small									
<i>Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 7)</i>									
Biasca	58251	1°sem.	F. Fiori	8-12	12 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 295.–	
	58252	5°sem.	F. Fiori	8-12	12 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 295.–	
Lugano 3	59251	2°sem.	M. Guaita	8-12	12 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 295.–	
	59252	2°sem.	F. Bianchi	8-12	12 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 295.–	
Conversazione in italiano									
<i>Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 7)</i>									
Sono necessarie buone conoscenze della lingua, equivalenti ad un livello B2. In accordo con i partecipanti si trattano temi diversi, riferendosi a materiali attuali e autentici, per esercitare le competenze linguistiche.									
Bellinzona	17213		L. Cairoli	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–	
Lugano 3	59253		C. Sattar	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–	
Ripasso della grammatica italiana									
<i>Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 7)</i>									
Per le persone che hanno una buona conoscenza della lingua parlata ma che non hanno sicurezza con le strutture grammaticali. Un corso per consolidare e approfondire la grammatica con esercizi mirati.									
Bellinzona	17211		L. Cairoli	8-12	12 me	20.00-21.50	14.10	fr: 295.–	
<i>Preparazione al CILS (B2, C1, C2), primavera 2016</i>									
Lugano 3	59254		M. Guaita	8-12	12 me	20.00-21.50	14.10	fr: 295.–	
Ripasso della grammatica italiana, approfondimento									
<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>									
Il corso è dedicato a coloro che hanno già seguito un corso base di ripasso della grammatica e desiderano approfondire alcune tematiche, oltre ad attività di ampliamento del vocabolario.									
Lugano 3	59255		M. Guaita	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–	

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Ortografia della lingua italiana		<i>Iscrizione a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>						
L'ortografia di una lingua è il modo corretto che permette di convertire la forma orale in forma scritta. L'uso corretto di accenti, apostrofi, raddoppiamenti, gruppi consonantici, suoni e punteggiatura sono difficoltà che si possono risolvere seguendo un percorso sull'analisi delle complessità linguistiche. Il corso è rivolto a corsisti di madre lingua straniera e a coloro che desiderano migliorare l'espressione scritta dell'italiano. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76.								
Bellinzona	17212		F. Fiori	8-12	12 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 295.—
LEGGERE E SCRIVERE (MEGLIO) IN ITALIANO								
Lettura e scrittura		Un corso per lo sviluppo e il consolidamento delle competenze base nella lettura e nella scrittura. Rivolto a persone di madrelingua italiana o che hanno una discreta capacità di comprensione ed espressione nella lingua italiana. Ottobre-maggio, 50 ore, 2 ore settimanali, fr: 210.—						
Scrivere senza errori		Conoscere le regole per migliorare la lingua nell'uso quotidiano (ortografia, costruzione della frase, espressioni correnti, ...). Un corso intensivo di immediata utilità per persone italofone. 25 ore (2 lezioni settimanali di 2.5 ore per 5 settimane), da settembre, fr: 120.—						
Bellinzona, Lugano e Locarno		<i>Informazioni e iscrizioni: Associazione Leggere e Scrivere della Svizzera Italiana — 091 825 39 34 — info@leggere-scrivere.ch</i>						
LATINO								
Latino per principianti		<i>Iscrizione a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>						
Ha mai desiderato avvicinarsi al millenario affascinante mondo abbracciato dalla lingua latina? Carpe diem! Ecco l'occasione di immergersi in questa prestigiosa lingua, tuttora strumento importantissimo di lettura della cultura occidentale. Si usa il metodo "Lingua Latina per se illustrata", tutto in latino, che propone un percorso nel mondo di una famiglia e della società romana avviando gradualmente il lettore alla comprensione di testi latini classici, medievali, rinascimentali e moderni.								
Gravesano	30141		G. Milani	8-12	12 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 295.—
Il latino di tutti i giorni		<i>Iscrizione a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>						
Il corso è destinato soprattutto a coloro che non hanno mai avuto modo di avvicinarsi alla lingua latina. L'approccio non è di tipo scolastico (grammatica, sintassi, ecc.), anche se verranno forniti i rudimenti della lingua. L'intento è scoprire, attraverso l'etimologia, quanto latino usiamo senza rendercene conto. Ad esempio lo sapete che "profano" è colui che sta fuori dal tempio (fanum=tempio) e chi invece lo frequenta assiduamente è un "fanatico"? E che avere un "alibi" vuol dire dimostrare di trovarsi da un'altra parte mentre si commette un crimine (alibi=altrove)? In maniera semplice i meccanismi della derivazione delle parole ce ne faranno scoprire molte altre. Inoltre, passeremo in rassegna le espressioni latine ancora in uso, per meglio comprenderle e citarle correttamente.								
Mendrisio	41217		M. Bianchi	10-20	8 me	20.00-21.50	14.10	fr: 160.—
LINGUA DEI SEGNI								
Lingua dei segni Uniwording corso base		<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>						
Il corso dà l'opportunità di conoscere le caratteristiche di base della lingua e della cultura dei sordi. I partecipanti scoprono la bellezza della comunicazione gestuale grazie ad un approccio introduttivo alla Lingua dei Segni Internazionale Uniwording (www.uniwording.com), adattata ad un uso globale e moderno.								
Lugano 3	59291		B. Veljkovic	8-12	9 gio	20.00-21.50	15.10	fr: 220.—
Lingua dei segni Uniwording corso per avanzati		<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>						
Lugano 3	59292		B. Veljkovic	8-12	9 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 220.—
PERSIANO								
L'arte della calligrafia persiana		<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>						
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 primavera 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	59299		S. Hosseini	8-12	12 me	20.00-21.50	14.10	fr: 295.—

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
POLACCO								
Corsi small <i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Lugano 3	59293	1°sem.	A. Carlevaro	8-12	12 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 295.–
Il corso fornisce un'introduzione alla lingua polacca e l'apprendimento delle prime strutture grammaticali e comunicative. L'obiettivo è di permettere una rapida acquisizione delle fondamentali strutture della lingua polacca, nonché favorire lo sviluppo della competenza comunicativa in situazioni di vita quotidiana e per esigenze professionali.								
	59294	3°sem.	A. Carlevaro	8-12	12 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 295.–
PORTOGHESE								
Corsi small <i>Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 7)</i>								
Bellinzona 1	17261	2°sem.	A. Guidotti-Galvao	8-12	12 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 295.–
	17262	3°sem.	A. Guidotti-Galvao	8-12	12 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 295.–
Lugano 3	59261	1°sem.	A. Guidotti-Galvao	8-12	12 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 295.–
	59262	5°sem.	A. Guidotti-Galvao	8-12	12 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 295.–
ROMANCIO								
Corsi small <i>Iscrizione a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>								
Roveredo	31201	3°sem.	J. Furer	8-12	12 me	19.00-20.50	14.10	fr: 295.–
RUMENO								
Rumeno per uomini d'affari e turisti <i>Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 7)</i>								
Il corso è destinato a chi deve recarsi in Romania per motivi di lavoro o a 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.								
Bellinzona	17281		O. Dumitru	8-12	12 gio	18.00-19.50	15.10	fr: 295.–
Lugano 3	59295		O. Dumitru	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–
RUSSO								
Corsi classic <i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 5 settembre</i>								
Locarno	3141	3°anno	T. Pissoglio Polozova	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 380.–
Lugano 3	1761	1°anno	M. Zhuk	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 380.–
	1762	2°anno	M. Zhuk	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 380.–
	1763	3°anno	M. Zhuk	12-20	25 me	20.00-21.50	14.10	fr: 380.–
	1764	4°anno	M. Zhuk	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 380.–
	1765	5°anno	M. Zhuk	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 380.–
	1766	6°anno	M. Zhuk	12-20	25 gio	20.00-21.50	15.10	fr: 380.–
	1767	9°anno	M. Zhuk	12-20	25 gio	18.00-19.50	15.10	fr: 380.–
	1768	10°anno	M. Zhuk	12-20	25 me	18.00-19.50	14.10	fr: 380.–
Corsi small <i>Iscrizione a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>								
Bellinzona 1	17263	1°sem.	T. Pissoglio Polozova	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–
Russo per gli operatori dei settori dell'ospitalità <i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Il corso è rivolto a tutti coloro che operano nel settore alberghiero, della ristorazione e della vendita e desiderano utilizzare un frasario essenziale, specifico del loro campo, per facilitare la comunicazione con i loro ospiti e clienti provenienti dall'area linguistica russa; imparare in breve tempo a leggere e scrivere in caratteri cirillici; ricevere informazioni pratiche su stile di vita, abitudini, gusti gastronomici, usi e costumi degli ospiti russofoni. Il corso è completato da esercizi pratici, materiale autentico, registrazioni audio, immagini e da un manuale (costo a carico dei partecipanti, fr. 25.–). Non sono necessarie conoscenze preliminari della lingua russa.								
Lugano 3	59272		R. Giovanardi	8-12	12 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 295.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Russo per turisti e uomini d'affari		<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>						
		Il corso è per tutti coloro che vogliono intraprendere un viaggio in Russia ed imparare in breve tempo a leggere e scrivere in caratteri cirillici, adoperare un frasario essenziale tipico di un viaggiatore, ricevere informazioni pratiche per sapersi destreggiare in situazioni comuni e soddisfare le curiosità su cultura, luoghi, culinaria, usi e costumi del paese. Non sono necessarie delle conoscenze preliminari della lingua russa. Il corso è completato con esercizi pratici, materiale autentico, immagini e da un manuale tascabile (costo a carico dei partecipanti, fr. 22.–).						
Lugano 3	59271		R. Giovanardi	8-12	10 gio	18.00-19.50	15.10	fr. 245.–

SANSKRITO

Corsi small	<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>							
Lugano 3	59296	1°sem.	G. Canevascini	8-12	12 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 295.–
		Il sanscrito, che appartiene alla famiglia delle lingue indoeuropee, sta alla civiltà dell'India come greco e latino stanno a quella europea: è lingua sacra della religione e nel contempo lingua franca, letteraria, filosofica e scientifica. Il corso si propone di agevolare l'acquisizione delle nozioni di base mediante un paragone puntuale con le nostre lingue. Durante lo stesso sarà possibile trattare alcuni concetti fondamentali per la comprensione della civiltà indiana: trasmigrazione, casta, ecc. Ai partecipanti è richiesta una conoscenza perlomeno elementare di una lingua flessa come latino o tedesco.						

SPAGNOLO

Corsi classic	<i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 5 settembre</i>							
Bellinzona 1	2741	1°anno	G. Mottis-Flores	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	2742	2°anno	G. Mottis-Flores	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
	2743	3°anno	G. Mottis-Flores	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr. 380.–
Faido	6601	4°anno	E. Garcia Escobar	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	6602	10°anno	E. Garcia Escobar	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
Locarno	3231	1°anno	M. Gonzalez Cavalli	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	3232	2°anno	M. Gonzalez Cavalli	12-20	25 me	20.00-21.50	14.10	fr. 380.–
	3233	3°anno	M. Gonzalez Cavalli	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	3234	4°anno	G. Marti	12-20	25 me	20.00-21.50	14.10	fr. 380.–
	3235	6°anno	M. Gonzalez Cavalli	12-20	25 gio	18.00-19.50	15.10	fr. 380.–
	3236	7°anno	M. Gonzalez Cavalli	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr. 380.–
	3237	10°anno	M. Gonzalez Cavalli	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
	3238	11°anno	M. Gonzalez Cavalli	12-20	25 me	18.00-19.50	14.10	fr. 380.–
Lugano 3	1721	1°anno	M. Garcia Fuertes	12-20	25 gio	18.00-19.50	15.10	fr. 380.–
	1722	1°anno	E. Garcia Escobar	12-20	25 me	20.00-21.50	14.10	fr. 380.–
	1723	2°anno	T. Moor	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	1724	2°anno	D. Trillat	12-20	25 me	20.00-21.50	14.10	fr. 380.–
	1725	3°anno	A. Koch	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
	1726	4°anno	D. Trillat	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr. 380.–
	1727	6°anno	A. Alvarez	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
Mendrisio	5231	1°anno	E. Garcia Escobar	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
	5232	2°anno	E. Garcia Escobar	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr. 380.–
Corsi small	<i>Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 7)</i>							
Bellinzona 1	17222	4°sem.	G. Mottis-Flores	8-12	12 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
Gravesano	30261	5°sem.	G. Marti	8-12	12 lu	18.30-20.20	12.10	fr. 295.–
Lugano 3	59281	2°sem.	E. Garcia Escobar	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr. 295.–
	59282	2°sem.	M. Garcia Fuertes	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr. 295.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Conversazione in spagnolo e ripasso della grammatica								
			<i>Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 7)</i>					
Sono richieste buone conoscenze della lingua (livello B2). Il corso si svolgerà nel seguente modo: – 50 minuti di conversazione su argomenti scelti a partire dagli interessi dei partecipanti, prendendo come spunto notizie, video, testi letterari, immagini, ecc. Inoltre verranno svolti giochi di ruolo per mettere in pratica il vocabolario necessario nelle diverse circostanze della vita quotidiana. – 50 minuti d'esercitazione della grammatica. Gli argomenti grammaticali saranno scelti a partire dalle carenze rilevate durante le ore di conversazione.								
Bellinzona	17221		G. Mottis-Flores	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–
Locarno	33231		M. Gonzalez Cavalli	8-12	12 gio	20.00-21.50	15.10	fr: 295.–
Conversazione in spagnolo 2								
			<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>					
Dalla lettura di testi letterari, visioni di film, si trarranno le idee per un'interessante discussione sulla cultura ispanica e latinoamericana. Sono necessarie buone nozioni della lingua (livello B2/C1). Il corso si svolge quindicinalmente.								
Lugano 3	59283		D. Trillat	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–
Spagnolo commerciale								
			<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>					
 Corso indirizzato a chi desidera imparare lo spagnolo focalizzando l'attenzione fin dall'inizio sulle situazioni in ambito professionale, quali le telefonate, gli incontri d'affari, lo scambio di corrispondenza email, lettere. Sono richieste conoscenze preliminari della lingua a un livello A1. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76.								
Lugano 3	59284		D. Trillat	10-15	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 395.–
Paseo por el mundo hispánico y latinoamericano								
			<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>					
 Corso per migliorare le conoscenze dello spagnolo (grammatica e vocabolario) e favorire – attraverso la conversazione – la scoperta della geografia, della storia e delle tradizioni di Spagna e America latina. È richiesta una discreta conoscenza della lingua (livello B1).								
Lugano 3	59285		T. Moor	8-12	12 me	20.00-21.50	14.10	fr: 295.–
Spagnolo per viaggiatori								
			<i>Iscrizione a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>					
Il corso è destinato a chi vuole intraprendere un viaggio in un paese dove si parla lo spagnolo e desidera apprendere un frasario tipico di un viaggiatore per sapersi destreggiare in situazioni comuni e soddisfare le curiosità su cultura, luoghi, culinaria, usi e costumi. Non sono necessarie conoscenze preliminari della lingua spagnola.								
Gravesano	30262		G. Marti	8-12	12 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 295.–
Lingua e cultura spagnola a Siviglia								
			<i>Informazioni e iscrizioni, entro il 31 ottobre 2015 a Gemma Marti, tel. +41 78 759 94 20 e-mail: spagnaviaggiocpa@gmail.com</i>					
 Siviglia è il capoluogo e la più grande città dell'Andalusia. Situata sulle rive del fiume Guadalquivir, la città ha un ricco patrimonio architettonico arabo tra cui il minareto della Giralda, con numerosi edifici dichiarati Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco, e quartieri dal profondo sapore popolare come Triana e la Macarena. Il suo patrimonio architettonico include la Casa de Pilatos, la Torre del Oro, il Palazzo Alcázar, il Palazzo Comunale, l'Archivio delle Indie... I suoi abitanti vivono intensamente le tradizionali passioni spagnole: las tapas, el vino, la corrida. Il gruppo, accompagnato dalla docente Gemma Marti, alloggerà in albergo e seguirà un corso di 20 ore alla Scuola Giralda (www.giraldacenter.com). Domenica 27 marzo 2016: trasferta in bus da Bellinzona, Lugano, Mendrisio – Aeroporto di Milano, volo Milano – Sevilla e poi trasferta in centro e sistemazione in albergo 3*** (l'eventuale modifica dell'aeroporto di partenza verrà comunicata al momento dell'iscrizione). Da lunedì 28 marzo a venerdì 1 aprile: 20 ore di lezione secondo il livello di competenza linguistica (sono ammessi principianti) nella Scuola Giralda. 4 attività culturali: Alcázar, Catedral-Giralda, Barrio de Santa Cruz y Plaza de España. Una serata di spettacolo flamenco. Una sera di tapas. Sabato 2 aprile: visita al bel luogo Puerto de Palos (Huelva), da dove partì Cristobal Colón Domenica 3 aprile 2016: rientro in Ticino. Da 12 a 20 partecipanti. Costo: Fr:1'500.– (fr: 750.– dovuti al momento dell'iscrizione, fr: 750.– entro il 31 gennaio 2016). Nel prezzo sono compresi: viaggio, l'alloggio con prima colazione in albergo 3***, inclusa la possibilità di scegliere tra camera individuale o doppia, 20 ore di corso in una scuola accreditata dall'Istituto Cervantes, attività secondo programma, bus pass e trasferte da e per gli aeroporti.								
Corsi di cucina in spagnolo								
			 Sei interessato a destreggiarti ai fornelli esercitando la lingua spagnola? Allora vai a pagina 59 e scopri il corso Aperitivo en español.					
Cinema in lingua spagnola								
L'associazione Amigos de la Lengua Española di Locarno organizza un ciclo di film in spagnolo con sottotitoli in tedesco e francese al cinema Otello di Ascona, il giovedì alle ore 18.30. Per informazioni dettagliate vi invitiamo a consultare il sito www.amigosweb.ch .								

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
SVIZZERO TEDESCO								
Schwiizertüütsch (Züritüütsch)								
<i>Iscrizione all'animatoria della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 7)</i>								
Il corso ha l'obiettivo di offrire una breve panoramica dell'evoluzione storica del linguaggio parlato dagli Svizzeri di lingua tedesca e di trasmettere le basi per la comprensione del loro dialetto (lo Schwiizertüütsch). In un secondo tempo si imparerà quindi a pronunciare e parlare lo svizzero tedesco, precisamente lo "Züritüütsch", il più neutrale della miriade di dialetti locali. A dipendenza delle necessità dei partecipanti, i temi scelti saranno sviluppati con l'ausilio di registrazioni audio, di filmati, ecc. Verranno inoltre trattate le differenze grammaticali e lessicali fra il cosiddetto "buon tedesco", cioè l'"Hochdeutsch" e il tedesco parlato dagli Svizzeri tedeschi, lo "Schwiizertüütsch". È richiesta la conoscenza del tedesco a livello B1, corrispondente a un 6° anno dei Corsi per adulti. Questo corso è pure adatto a chi intende trasferirsi per motivi di studio o di lavoro nella Svizzera tedesca e desidera comunicare con i suoi connazionali.								
Lugano 1	37217		E. Chincarini	8-12	12 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
	37218		E. Chincarini	8-12	12 lu	20.00-21.50	12.10	fr. 295.–
Mendrisio	41205		E. Chincarini	8-12	12 me	20.00-21.50	14.10	fr. 295.–
TEDESCO								
Corsi classic								
<i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 5 settembre</i>								
Bellinzona	2211	1° anno	S. Moretti	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	2212	1° anno	M. Barth	12-20	25 me	20.00-21.50	14.10	fr. 380.–
	2213	1° anno	S. Werner	12-20	25 gio	18.00-19.50	15.10	fr. 380.–
	2214	2° anno	S. Werner	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	2215	2° anno	S. Moretti	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
			<i>Preparazione allo Start Deutsch 1, primavera 2016</i>					
	2216	2° anno	G. Termino	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
	2217	3° anno	S. Werner	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
	2218	4° anno	S. Werner	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	2219	4° anno	C. Pessi	12-20	25 gio	20.00-21.50	15.10	fr. 380.–
	2220	5° anno	G. Termino	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr. 380.–
	2221	6° anno	C. Pessi	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
			<i>Preparazione al Goethe Zertifikat B1, primavera 2016</i>					
Chiasso	4201	1° anno	C. Zilli	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	4202	1° anno	C. Zilli	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
	4203	2° anno	C. Zilli	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr. 380.–
			<i>Preparazione allo Start Deutsch 1, primavera 2016</i>					
	4204	2° anno	N. Carugati Mombelli	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr. 380.–
			<i>Preparazione allo Start Deutsch 1, primavera 2016</i>					
	4205	3° anno	N. Carugati Mombelli	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
	4206	5° anno	E. Kravina	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
Faido	6531	1° anno	E. Traversi	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
Gravesano	6701	1° anno	K. Ries	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	6702	2° anno	D. Mannu	12-20	25 me	20.00-21.50	14.10	fr. 380.–
	6703	3° anno	D. Mannu	12-20	25 me	18.00-19.50	14.10	fr. 380.–
Locarno	3201	1° anno	A. Klemm	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
	3202	2° anno	M. Uglioni	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
			<i>Preparazione allo Start Deutsch 1, primavera 2016</i>					
	3203	3° anno	M. Uglioni	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	3204	4° anno	A. Casanova	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
			<i>Preparazione allo Start Deutsch 2, primavera 2016</i>					
	3205	7° anno	M. Uglioni	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
			<i>Preparazione al Goethe Zertifikat B1, primavera 2016</i>					
Lugano 1	1201	1° anno	L. Spiess	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	1202	1° anno	F. Nieri	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	1203	1° anno	D. Bettinelli	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA	
Lugano 1	1204	1°anno	F.Nieri	12-20	25 me	20.00-21.50	14.10	fr: 380.–	
	1205	2°anno	E.Gamper	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 380.–	
	1206	2°anno	C.Eberli	12-20	25 me	18.00-19.50	14.10	fr: 380.–	
	1207	2°anno	G.Terminio	12-20	25 me	20.00-21.50	14.10	fr: 380.–	
	1208	3°anno	D.Mannu	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 380.–	
	1209	3°anno	D.Mannu	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 380.–	
	1210	4°anno	D.Mannu	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 380.–	
				<i>Preparazione allo Start Deutsch 2, primavera 2016</i>					
	1211	4°anno	S.Giolito Schwarz	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 380.–	
	1212	5°anno	B.Messi	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 380.–	
	1213	5°anno	S.Giolito Schwarz	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 380.–	
	1214	7°anno	S.Moretti	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 380.–	
	1215	8°anno	E.Gamper	12-20	25 me	20.00-21.50	14.10	fr: 380.–	
				<i>Preparazione al Goethe Zertifikat B2, primavera 2017</i>					
	1216	9°anno	D.Bettinelli	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 380.–	
				<i>Preparazione al Goethe Zertifikat B2, primavera 2016</i>					
Mendrisio	5200	1°anno	G.Gabaglio	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 380.–	
	5201	1°anno	V.Ravasi	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 380.–	
	5202	2°anno	S.Giolito Schwarz	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 380.–	
	5203	2°anno	V.Ravasi	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 380.–	
	5204	3°anno	S.Caverzasio	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 380.–	
	5205	4°anno	G.Gabaglio	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 380.–	
	5206	5°anno	S.Caverzasio	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 380.–	
	5207	5°anno	G.Gabaglio	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 380.–	
	5208	6°anno	S.Caverzasio	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 380.–	
				<i>Preparazione al Goethe Zertifikat B1, primavera 2017</i>					
	5209	7°anno	G.Gabaglio	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 380.–	
	5210	9°anno	S.Caverzasio	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 380.–	
			<i>Preparazione al Goethe Zertifikat B2, primavera 2016</i>						
Corsi small		<i>Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 7)</i>							
Bellinzona	16201	1°sem.	da definire	8-12	12 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 295.–	
	16202	2°sem.	C.Pessi	8-12	12 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 295.–	
	16203	2°sem.	C.Pessi	8-12	12 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 295.–	
	16204	2°sem.	C.Pessi	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–	
Biasca	58221	1°sem.	da definire	8-12	12 me	20.00-21.50	14.10	fr: 295.–	
	58222	2°sem.	S.Moretti	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–	
	58223	3°sem.	S.Moretti	8-12	12 me	20.00-21.50	14.10	fr: 295.–	
Chiasso	24201	1°sem.	C.Zilli	8-12	12 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 295.–	
	24202	2°sem.	S.Giolito Schwarz	8-12	12 me	20.00-21.50	14.10	fr: 295.–	
	24203	2°sem.	C.Zilli	8-12	12 gio	18.00-19.50	15.10	fr: 295.–	
	24204	3°sem.	S.Giolito Schwarz	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–	
Locarno	33200	1°sem.	da definire	8-12	12 me	20.00-21.50	14.10	fr: 295.–	
	33201	2°sem.	A.Casanova	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–	
	33202	3°sem.	A.Klemm	8-12	12 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 295.–	
Lugano 1	37201	1°sem.	L.Spiess	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–	
	37202	1°sem.	da definire	8-12	12 gio	20.00-21.50	15.10	fr: 295.–	
	37203	2°sem.	A.Lobusto	8-12	12 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 295.–	
	37204	2°sem.	da definire	8-12	12 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 295.–	

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Lugano 1	37205	2°sem.	P.Erni	8-12	12 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 295.–
	37206	2°sem.	E.Vadilonga	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–
	37207	2°sem.	N. Bischof-Zandi	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–
	37208	2°sem.	S. Moretti	8-12	12 gio	18.00-19.50	15.10	fr: 295.–
	37209	3°sem.	D. Bettinelli	8-12	12 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 295.–
	37210	3°sem.	S. Moretti	8-12	12 gio	20.00-21.50	15.10	fr: 295.–
	37211	4°sem.	A. Lobusto	8-12	12 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 295.–
	37212	5°sem.	N. Bischof-Zandi	8-12	12 lu	20.00-21.50	12.10	fr: 295.–
Mendrisio	41201	2°sem.	E. Chincarini	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–
Conversazione in tedesco 1		<i>Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 7)</i>						
Il corso è tenuto in tedesco. Sono necessarie discrete competenze della lingua, dalla fine del quarto anno dei Corsi per adulti (livello A2). In accordo con i partecipanti, si trattano temi diversi, facendo riferimento a materiali attuali e autentici.								
Bellinzona	16205		S. Werner	8-12	12 gio	20.00-21.50	15.10	fr: 295.–
Locarno	33204		M. Uglioni	8-12	12 me	20.00-21.50	14.10	fr: 295.–
Lugano 1	37213		D. Bettinelli	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–
Conversazione in tedesco 2		<i>Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 7)</i>						
Il corso è tenuto in tedesco. Sono necessarie buone competenze della lingua, dalla fine del settimo anno dei Corsi per adulti (livello B2). In accordo con i partecipanti, si trattano temi diversi, facendo riferimento a materiali autentici e alla lettura di testi.								
Bellinzona	16207		C. Pessi	8-12	12 gio	18.00-19.50	15.10	fr: 295.–
	16206		S. Moretti	8-12	12 me	12.15-13.05	14.10	fr: 145.–
Lugano 1	37214		E. Gamper	8-12	12 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 295.–
Alltag, Beruf & Co. (2° anno)		<i>Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 7)</i>						
Il corso permette di acquisire le conoscenze della lingua tedesca, sia nelle situazioni di vita quotidiana che in quelle professionali. È un corso più impegnativo rispetto a quelli tradizionali e sono necessarie almeno due ore settimanali di studio individuale. Chi lo desidera, potrà prepararsi all'esame Start Deutsch 1, livello A1 (primavera 2016). È richiesta una competenza di base della lingua a livello A1/1, equivalente alla fine di un 1° anno dei Corsi per adulti.								
Lugano 1	37216		S. Moretti	10-15	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr: 395.–
Mendrisio	41202		V. Ravasi	10-15	25 me	20.00-21.50	14.10	fr: 395.–
Alltag, Beruf & Co. (6° anno)		<i>Iscrizione a Stefania Borsa — 079 678 83 32 — cpa.borsa@gmail.com</i>						
Il corso permette di acquisire le conoscenze della lingua tedesca, sia nelle situazioni di vita quotidiana che in quelle professionali. È un corso più impegnativo rispetto a quelli tradizionali e sono necessarie almeno due ore settimanali di studio individuale. È richiesta una competenza della lingua a livello A2+, equivalente alla fine di un 5° anno dei Corsi per adulti.								
Bellinzona	16208		C. Pessi	10-15	25 me	20.00-21.50	14.10	fr: 395.–
Bürokommunikation		<i>Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 7)</i>						
Questo corso ha l'obiettivo di sviluppare le esigenze comunicative che si presentano in ambito professionale attraverso un approccio basato su situazioni concrete. Contenuti: conversazioni telefoniche; presentazioni personali, della ditta, dei prodotti; contatti con i clienti; stabilire, confermare, spostare appuntamenti; elementi di base per redigere lettere ed e-mail. Il corso è tenuto in tedesco e sono richieste buone conoscenze della lingua (livello B1), dalla fine del 6° anno dei Corsi per adulti.								
Bellinzona	16209		M. Barth	8-12	12 me	18.00-19.50	14.10	fr: 295.–
Locarno	33203		M. Uglioni	8-12	12 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 295.–
Lugano 1	37219		P. Erni	8-12	12 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 295.–
	37220		P. Erni	8-12	12 me	20.00-21.50	14.10	fr: 295.–



Contabilità

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

Ciclo di base: primo e secondo anno

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

Approfondimento: terzo anno

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

Contabilità su Banana 7.0

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

Contenuti indicativi dei corsi

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

- 1° anno*
- il concetto di azienda come sistema • la classificazione delle aziende • la struttura del sistema contabile aziendale • la contabilità finanziaria: il sistema a partita doppia • il concetto di patrimonio: inventario, bilancio, conti attivi e passivi • la gestione economica dell'azienda: conto economico, conti costi e ricavi • la chiusura dei conti e la determinazione del risultato aziendale • l'analisi dei conti patrimoniali ed economici, con esercizi sui temi: *mezzi liquidi dell'azienda – clienti e fornitori – valutazione dei crediti aziendali – sostanza fissa e ammortamenti – conto privato: sfera aziendale e sfera privata – magazzino: tripartizione del conto merci*
- 2° anno*
- analisi dei conti patrimoniali ed economici con esercizi sui seguenti temi: *valuta estera – ratei e risconti – accantonamenti – imposta sul valore aggiunto – costi del personale – gestione estranee: immobili e titoli in gestione estranee* • esercizi di preparazione all'esame per l'ottenimento del Certificato cantonale di contabilità
- 3° anno*
- forme giuridiche e aspetti legali riguardanti le società • operazioni contabili di una ditta individuale, di una SNC, di una SA, in particolar modo: *la costituzione (a contanti e in natura) – l'impiego del risultato* • le riserve occulte in una SA (nozioni, calcolo e contabilizzazione) • introduzione alla contabilità analitica (calcolo industriale dei costi, tabella BAB) • analisi contabili (analisi di bilancio e di conto economico) • conto dei flussi della liquidità (fondo mezzi liquidi) • esercitazioni per la preparazione all'ottenimento del Certificato cantonale di contabilità (approfondimento). Sono inoltre previsti quattro incontri supplementari e gratuiti all'infuori delle ore di corso, dedicati all'approfondimento dei seguenti temi: la tassazione delle persone giuridiche, la tassazione delle persone fisiche, le assicurazioni sociali, l'imposta sul valore aggiunto. Gli argomenti saranno presentati da esperti attivi nell'ambito trattato.

- Corso di contabilità su Banana 7.0*
- funzioni essenziali e comandi del software • articolazione del nuovo sistema dei conti PMI
 - riporto dei valori d'apertura e verifica della corretta impostazione dei dati • registrazione in partita doppia di caratteristici fatti di gestione • creazione di fatti di gestione tramite elaborazione di operazioni standardizzate, semplici e complesse • gestione IVA secondo il fatturato, secondo l'incasso e a forfait (IVA a saldo): predisposizione dei codici (calcolo al lordo e al netto), riassunto trimestrale, compilazione formulario per AFC Berna • strutturazione ed uso di partitari clienti e fornitori • gestione clienti, fornitori e sospesi a fine anno secondo il sistema di registrazione IVA tramite autorizzazione AFC • IVA doganale per importazioni • strutturazione ed uso dei centri di costo e di profitto • impostazione e controllo dei termini di pagamento (visualizzazione scadenze) • chiusura del periodo contabile e aggiornamento dei valori d'apertura • ratei e risconti attivi e passivi • contabilizzazione buste paga • allestimento del budget • registrazioni correnti • particolarità delle operazioni multimonetarie.

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

Tassa di iscrizione e materiale didattico Fr. 380.– ai corsi "classici" di 25 lezioni; fr. 760.– ai corsi "Due in uno". fr. 295.– ai corsi "Contabilità su Banana 7.0". (Più fr. 30.– per il CD-Rom didattico al terzo anno e fr. 15.– per il CD-Rom didattico al corso di Contabilità su Banana 7.0).

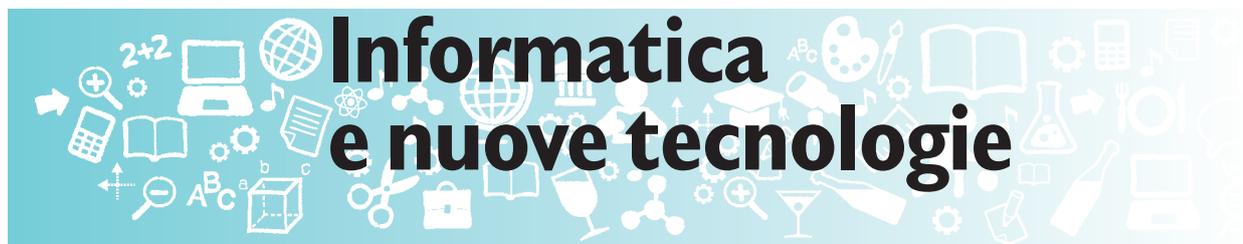
Iscrizione e convocazione	Ai corsi 'classici' di 25 lezioni l'iscrizione avviene con il pagamento della tassa di fr. 380.– tramite la polizza di versamento inserita nel programma; altre polizze sono ottenibili presso la Direzione o le animatrici locali. Le iscrizioni sono registrate in ordine cronologico, fino al completamento della classe. Sulla base dei pagamenti effettuati entro il 5 settembre, la Direzione decide quali dei corsi offerti possono essere realizzati e quali cancellati. Dopo questa data, prima di effettuare pagamenti è dunque necessario chiedere alla Direzione la situazione del corso al quale si è interessati. Ai corsi "Due in uno" e "Contabilità su Banana 7.0" l'iscrizione avviene annunciandosi all'animatrice locale indicato nell'elenco dei corsi. Al più tardi una settimana prima dell'inizio del corso, gli iscritti riceveranno la convocazione alla prima lezione.
Termine per l'iscrizione	Sabato 5 settembre 2015 ai corsi "classici" di 25 lezioni; due settimane prima della data di inizio per i corsi "Due in uno" e "Contabilità su Banana 7.0".
Rimborsi	Se un iscritto rinuncia a frequentare un corso prima del suo inizio, la tassa di iscrizione è rimborsata con una trattenuta di fr. 40.– per spese amministrative. Se un partecipante interrompe la frequenza a un corso "classico" o "Due in uno" prima di fine ottobre è rimborsata metà della tassa. Oltre questa data non avvengono altri rimborsi. Per i corsi "Contabilità su Banana 7.0", a corso iniziato di regola non avvengono rimborsi o è chiesto il pagamento integrale della tassa qualora non fosse ancora avvenuto.
Partecipanti per classe	Da 12 a 20. Da 10 a 12 per il corso di "Contabilità su Banana 7.0".
Attestazione di partecipazione	Al termine di un corso, su richiesta, il docente rilascia un'attestazione di partecipazione; è necessaria la presenza ad almeno il 70% delle lezioni.
Libri di testo e materiale didattico	Sono a carico dei partecipanti. Si consiglia di attendere le indicazioni del docente sul libro di testo da acquistare. Per gli allievi del 3° anno è stato appositamente preparato un CD Rom didattico (contenente teoria, esercizi e soluzioni) che sarà distribuito la prima lezione.
Esami e certificati cantonali	Alla fine del secondo anno è data la possibilità di sostenere l'esame per l'ottenimento del certificato cantonale di contabilità. I corsisti che intendono presentarsi a questo esame potranno annunciarsi direttamente al docente; i candidati delle altre scuole pubbliche e private, come pure i privatisti dovranno inoltrare l'iscrizione direttamente alla Direzione dei corsi. Alla fine del terzo anno, i partecipanti che hanno frequentato il corso possono sostenere l'esame per l'ottenimento del certificato cantonale di contabilità (approfondimento). I corsisti che intendono presentarsi a questo esame potranno annunciarsi direttamente al docente. I modelli d'esame sono scaricabili dal sito www.ti.ch/cpa . Gli esami si svolgono sabato 28 maggio 2016 e i termini di iscrizione saranno pubblicati sul Foglio Ufficiale ad inizio gennaio 2016 e comunicati agli interessati.

Elenco dei corsi di contabilità

Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 5 settembre.

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Contabilità classic <i>Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 5 settembre</i>								
Bellinzona	2771	1°anno	F. Previtali	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	2772	2°anno	F. Previtali	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
Bodio	7711	1°anno	M. Rezzin	12-20	25 ma	18.30-20.20	13.10	fr. 380.–
Chiasso	4221	2°anno	A. Mapelli	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
	4222	3°anno	J. Rusimbamigera	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr. 380.–
	4223	3°anno	C. Moschetti	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
Gravesano	6721	1°anno	N. Righinetti Sede a Lamone-Cadempino	12-20	25 lu	09.00-10.50	12.10	fr. 380.–
Locarno	3241	3°anno	D. Di Iorio	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr. 380.–
Lugano 3	1781	1°anno	C. Foti	12-20	25 lu	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	1782	1°anno	J. Guidi	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
	1783	2°anno	J. Guidi	12-20	25 lu	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	1784	3°anno	D. Dipasquale	12-20	25 ma	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
	1785	3°anno	D. Dipasquale	12-20	25 ma	20.00-21.50	13.10	fr. 380.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Due in uno: corso intensivo di preparazione all'esame cantonale di contabilità								
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>							
	17271	2 in 1	C. Perli	12-20	25 ma	18.20-22.00	13.10	fr: 760.–
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i>							
	23521	2 in 1	C. Moscetti Sede a Agno	12-20	25 sa	08.20-12.00	10.10	fr: 760.–
Chiasso	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — cpa.pinessi@gmail.com</i>							
	24211	2 in 1	G. Paganucci	12-20	34 lezioni (vedi sotto)		13.10	fr: 760.–
								26 martedì dalle 18.20 alle 21.00 e sabato 17.10 / 7.11 / 12.12 / 16.1 / 20.2 / 12.3 / 16.4 e 30.4 dalle 9.00 alle 11.50
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>							
	30271	2 in 1	F. Harstall	12-18	25 lu	18.00-21.40	12.10	fr: 760.–
	30272	2 in 1	L. Papa	12-18	25 ma	18.30-22.10	13.10	fr: 760.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>							
	33241	2 in 1	D. Di Iorio	12-20	25 lu	18.20-22.00	12.10	fr: 760.–
Contabilità su Banana 7.0								
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>							
	17272		D. Toscanelli	10-12	12 me	20.00-21.50	14.10	fr: 295.–
	17273		D. Toscanelli	10-12	8 sa	08.30-11.30	10.10	fr: 295.–
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>							
	21521		D. Toscanelli	10-12	5 lezioni	08.30-12.30	26.10	fr: 295.–
Chiasso	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 682 16 75 e 076 461 62 19 — cpa.pinessi@gmail.com</i>							
	24212		E. Sorbara	10-12	12 lu	19.00-20.50	12.10	fr: 295.–
	24213		E. Sorbara	10-12	12 gio	18.00-19.50	15.10	fr: 295.–
	24214		E. Sorbara	10-12	12 gio	20.00-21.50	15.10	fr: 295.–
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>							
	26521		D. Toscanelli Sede a Ambri	10-12	12 gio	19.00-20.50	15.10	fr: 295.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>							
	33242		D. Toscanelli	10-12	12 ma	18.30-20.20	13.10	fr: 295.–
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>							
	59298		E. Sorbara	10-12	12 ma	20.00-21.50	13.10	fr: 295.–
	59297		D. Toscanelli	10-12	12 lu	18.00-19.50	12.10	fr: 295.–



Informatica e nuove tecnologie

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ACCESS					
Access per Windows	Si impara, con esempi concreti, a realizzare e gestire un database relazionale (schedario elettronico). Il corso prevede progettazione di un database, realtà, modello logico, modello fisico, amministrazione, tabelle, introduzione di dati, queries, maschere, report, interfaccia con Word ed Excel. È necessario avere nozioni elementari di informatica. Conoscenze del pacchetto Office (Word ed Excel) sono utili ma non necessarie.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	V. Gianascio	10 lunedì	18.00-19.50	28 settembre	fr: 325.–
EXCEL					
Excel: introduzione	Si impara, con esempi concreti, ad usare cartelle e fogli di lavoro: immissione dei dati, formattazione, impaginazione, uso di formule e funzioni, rappresentazioni grafiche. È necessario avere conoscenze basilari di Windows.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	P. Mongillo	5 lunedì	18.00-19.50	28 settembre	fr: 185.–
	Si lavora con Excel 2013				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>				
	C. Ermanni	10 martedì	18.00-19.50	13 ottobre	fr: 325.–
	Si lavora con Excel 2010				
Excel: approfondimento	Si impara, con esempi concreti, ad ottimizzare l'utilizzo di cartelle e fogli di lavoro. Si consolidano i concetti basilari di gestione delle formule e delle funzioni e si approfondiscono gli strumenti più utili, all'insegna della velocità e dell'automazione (gestione banche dati, consolidamento dati, funzioni avanzate). È necessario avere conoscenze basilari di Excel, acquisite per esempio al corso "Excel: introduzione".				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	P. Mongillo	5 lunedì	18.00-19.50	9 novembre	fr: 185.–
	Si lavora con Excel 2013				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Giovanelli	5 giovedì	18.30-20.20	5 novembre	fr: 185.–
	Si lavora con Excel 2010				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>				
	C. Ermanni	10 martedì	20.00-21.50	13 ottobre	fr: 325.–
	Si lavora con Excel 2010				
FOTOGRAFIA SU PC					
Adobe Lightroom: introduzione	Lightroom è un potente strumento di gestione e organizzazione di fotografie digitali che consente inoltre di velocizzare la post produzione di base, sincronizzando l'intero archivio fotografico. Con esempi concreti, sarà possibile conoscere gli strumenti essenziali per una corretta gestione del flusso di lavoro, dall'importazione da fotocamera digitale all'esportazione finale, per un'eventuale stampa o pubblicazione. I partecipanti sono invitati a portare il proprio PC/Mac portatile con Adobe Lightroom installato (una versione gratuita di prova, valida un mese, può essere scaricata dal sito di Adobe). Non sono necessarie conoscenze specifiche di Adobe Lightroom, ma è indispensabile una certa conoscenza degli strumenti di base per l'utilizzo del PC/Mac. Lezioni bisettimanali: lunedì e mercoledì.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>				
	A. Canepa	5 lezioni	20.00-21.50	12 ottobre	fr: 185.–
Adobe Photoshop: introduzione	Vengono presentati gli strumenti di base per comprendere l'affascinante processo della post produzione. Con esempi concreti ed esercitazioni si apprendono i rudimenti della fotografia digitale (ad es. spazio colore, formati immagine, programmi diffusi), la gestione del flusso di lavoro efficiente e i comandi necessari per una corretta post produzione di base. I partecipanti sono invitati a portare il proprio PC portatile, possibilmente con Photoshop (CS4, CS5 o CS6) installato (una versione gratuita di prova, valida un mese, può essere scaricata dal sito di Adobe). Non				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	sono necessarie conoscenze specifiche di Adobe Photoshop, ma è indispensabile una certa dimestichezza con l'utilizzo del PC. Lezioni bisettimanali: lunedì e mercoledì.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>				
	A. Canepa	8 lezioni	18.00-19.50	12 ottobre	fr: 280.–

INFORMATICA GENERALE

Informatica: partenza! Questo corso è riservato a coloro che non hanno esperienza con il computer ma sono intenzionati a "rompere il ghiaccio". Si passeranno in rassegna le funzioni e i programmi più interessanti, utili e divertenti: musica, fotografia, film giochi, scrittura e tanto altro. È inoltre previsto un primo approccio alla rete Internet e alle possibilità offerte: informazioni, posta elettronica, servizi, acquisti, prenotazioni e pagamenti online.

Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Montanaro	5	mercoledì	14.30-16.20	18 novembre fr: 185.–

Informatica: avanti! Riservato a coloro che hanno seguito il corso "Informatica: partenza!" o che possiedono conoscenze elementari in informatica e vogliono approfondire i principali programmi (Word; Excel e PowerPoint) e gli aspetti fondamentali del sistema operativo Windows (gestione di testi, trattamento di immagini, utilizzo sicuro di Internet, servizi e scaricamento di documenti, musica, immagini). Possibilità di suggerire temi specifici da trattare durante il corso.

Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Montanaro	5	mercoledì	16.30-18.20	18 novembre fr: 185.–

Informatica per mamme: partenza!  Questo corso è dedicato alle mamme che desiderano utilizzare il PC per riprendere l'attività lavorativa dopo una pausa dedicata alla famiglia, a quelle che amano mantenersi aggiornate o che desiderano essere ancora più vicine ai propri figli durante gli studi. Il corso passerà in rassegna le funzioni di base per accedere e usare i programmi più utilizzati: Windows (archiviazione), Word (elaborazione di lettere), Excel (gestione di tabelle semplici), Internet (base per la navigazione). Alle detentrici dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76.

Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Giovanelli	5	mercoledì	18.30-20.20	23 settembre fr: 185.–

Informatica per mamme: avanti!  Il corso è riservato alle mamme che desiderano aggiornarsi in funzione di un reinserimento professionale e hanno seguito il corso "Informatica per mamme: partenza!" o possiedono conoscenze elementari in informatica. Si approfondiranno le funzioni per gestire al meglio i programmi più diffusi a livello professionale: Windows (gestione di cartelle e file, personalizzazione dell'ambiente di lavoro), Word (stili, impaginazione avanzata, gestione grafica), Excel (formule e funzioni), PowerPoint. Possibilità di suggerire temi specifici da trattare durante il corso.

Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Giovanelli	5	mercoledì	18.30-20.20	4 novembre fr: 185.–

Informatica over 60: partenza! Riservato agli ultrasessantenni che non hanno nessuna esperienza con il computer ma sono intenzionati a "rompere il ghiaccio". Approccio soft all'informatica e a un uso pratico del PC. Rassegna delle funzioni di base per accedere e usare i programmi più interessanti, utili e divertenti. Uno sguardo alla rete Internet, alle possibilità di consultazione e ai servizi online offerti (informazioni di ogni genere, giornali, programmi radiofonici, shopping). Computer, giochi, musica, fotografia, film, gastronomia, astronomia, viaggi e quant'altro. Un'occasione per affrontare in modo divertente e attivo una realtà che non si può ignorare.

Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Giovanelli	5	martedì	18.30-20.20	22 settembre fr: 185.–

Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	S. Montanaro	5	mercoledì	14.10-16.00	30 settembre fr: 185.–
	S. Montanaro	5	mercoledì	16.10-18.00	30 settembre fr: 185.–

Informatica over 60: avanti! Riservato a coloro che hanno seguito il corso "Informatica: partenza!" o che possiedono conoscenze elementari in informatica e vogliono approfondire i principali programmi (Word; Excel e PowerPoint) e gli aspetti fondamentali del sistema operativo Windows (gestione di testi, trattamento di immagini, utilizzo sicuro di Internet, servizi e scaricamento di documenti, musica, immagini). Possibilità di suggerire temi specifici da trattare durante il corso.

Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Giovanelli	5	martedì	18.30-20.20	3 novembre fr: 185.–

Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	S. Montanaro	5	mercoledì	18.10-20.00	30 settembre fr: 185.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Le novità Windows 8 e Microsoft Office 2010	Per tutti coloro che hanno acquistato un nuovo PC e non riescono a familiarizzare con le funzioni del nuovo sistema operativo o del nuovo pacchetto Microsoft Office. In pochissime ore si scopriranno le novità relative a Windows 8 (non si entrerà nel dettaglio delle singole app ma si approfondiranno le tecniche per gestire e personalizzare la schermata Start e il Desktop) e a Microsoft Office 2010 (si entrerà nel vivo della nuova modalità di lavoro e si esploreranno alcune novità in Word, Excel e PowerPoint). L'obiettivo del corso è recuperare ed utilizzare le proprie competenze informatiche nei nuovi ambienti di lavoro.				

Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Giovanelli	2 giovedì	18.30-20.20	1 ottobre	fr: 70.–

INTERNET

Facebook e i social network: introduzione	Pensato per un primo approccio a Facebook (FB), per chi non l'ha mai, o quasi, adoperato. Al momento attuale FB è l'applicazione Web più utilizzata ed il sito più cliccato al mondo dopo Google. Il suo successo sta nel fatto che è sempre più un applicativo Web in grado di contenere i costi e agevolare le comunicazioni. Che sia per pubblicizzare il proprio lavoro, per incontrare nuove persone o per comunicare con parenti lontani, FB permette di chattare, inviare messaggi in modo sicuro, condividere video o foto, invitare amici ad eventi e molto altro ancora. Durante il corso saranno creati nuovi profili insieme al docente e si vedranno gli strumenti fondamentali e i metodi di utilizzo per la tutela della privacy.				
--	--	--	--	--	--

Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	2 mercoledì	18.00-19.50	7 ottobre	fr: 70.–

Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	2 mercoledì	18.00-19.50	18 novembre	fr: 70.–

Facebook e i social network: un passo in più	Utilizzate già Facebook (FB) ma volete capire come veicolare al meglio le informazioni vostre e dei vostri amici? Questo corso è pensato per chi conosce un po' questa piattaforma e vuole: gestire gli amici, filtrare le informazioni, creare delle pagine e delle inserzioni, sfruttare le App, partecipare a gruppi e molto altro ancora.				
---	---	--	--	--	--

Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	2 mercoledì	18.00-19.50	4 novembre	fr: 70.–

Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	2 mercoledì	18.00-19.50	2 dicembre	fr: 70.–

Google: uso avanzato	Il corso presenta le tecniche avanzate, semplici ma potenti, per trovare informazioni tramite Google. Ricerca di immagini simili, ricerca nelle pubblicazioni accademiche, ricerca mirata all'interno di un sito, impostazione di filtri contro i contenuti indesiderati per i minori, ricerca in pagine Web rimosse, ricerca nei siti di notizie, ricerca nei social network. Esempi pratici ed esercitazioni per ottenere da Google molto di più di un "mi sento fortunato" e per sapere quanto della nostra vita è sensibile ai detective della rete.				
-----------------------------	--	--	--	--	--

Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	P. Attivissimo	1 mercoledì	20.00-21.50	14 ottobre	fr: 30.–

MAC

Mac 1: introduzione al sistema Apple	Il corso è dedicato a chi sta realizzando o ha appena realizzato un passaggio a Mac (Apple) e vuole familiarizzare con questo sistema operativo. Durante il corso si apprenderà a usare OS X, il sistema operativo che equipaggia tutti i Mac, dai portatili ai sistemi Desktop.				
---	--	--	--	--	--

Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	O. Gennari	10 martedì	20.00-21.50	29 settembre	fr: 325.–

Mac 2: applicativi del sistema Apple	Durante il corso si imparerà a creare e gestire documenti con i programmi Pages e Numbers, ovvero gli equivalenti dei programmi Word ed Excel per i sistemi Apple. Verranno inoltre fornite nozioni per la manutenzione del proprio Mac.				
---	--	--	--	--	--

Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	O. Gennari	10 giovedì	20.00-21.50	1 ottobre	fr: 325.–

NUOVE TECNOLOGIE

Computer, smartphone e tablet (Android)	Questa serata informativa offre un primo approccio alle nuove tecnologie informatiche. Permetterà di conoscere più da vicino l'utilità e le potenzialità degli strumenti che permettono di accedere a Internet, posta elettronica e social network. Verranno forniti consigli utili agli acquisti: come orientarsi, cosa scegliere, quanto spendere e tanto altro.				
--	--	--	--	--	--

Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Montanaro	1 mercoledì	18.30-20.20	18 novembre	fr: 30.–

Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	S. Montanaro	1 martedì	18.10-20.00	6 ottobre	fr: 30.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Il mio tablet (Android)					
Il corso permetterà di utilizzare il proprio tablet con maggiore sicurezza. Si esamineranno le impostazioni, i servizi offerti da Internet e le applicazioni (app) più interessanti.					
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	S. Montanaro	3 lunedì	18.10-20.00	5 ottobre	fr: 80.–
iPad: introduzione					
Il corso è dedicato a chi si avvicina al mondo dei tablet per la prima volta e a chi desidera sapere come utilizzare al meglio questi strumenti per sfruttarne le potenzialità. Contenuti del corso: funzionalità di base dell'iPad (impostazioni, App, iCloud, iTunes), utilizzo nel mondo Internet e principali servizi offerti. Corso basato solo su tablet Apple. È auspicabile una certa dimestichezza con il mondo Internet.					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	A. Ruggeri	3 lunedì	18.00-19.50	28 settembre	fr: 80.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	A. Ruggeri	3 martedì	18.45-20.35	29 settembre	fr: 80.–
iPad: un passo in più					
Corso avanzato dedicato a chi già conosce e usa un tablet Apple e vuole sapere come sfruttare maggiormente le sue grandi potenzialità. Contenuti del corso: funzionalità avanzate, trucchetti nascosti, App particolari, iCloud e altri servizi cloud. Corso basato solo su tablet Apple. È auspicabile avere partecipato al corso "iPad: introduzione". Minimo 10 partecipanti.					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	A. Ruggeri	2 lunedì	18.00-19.50	2 novembre	fr: 60.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	A. Ruggeri	2 martedì	18.45-20.35	3 novembre	fr: 60.–
Sicurezza e tutela della privacy del PC					
Io? Perché dovrei essere spiato? Utilizzando un linguaggio semplice e attraverso numerosi esempi, si vedrà come configurare i propri PC e i programmi per tutelare la privacy. Regole e consigli per una navigazione sicura su Internet, metodi corretti per non cadere in truffe informatiche e strumenti gratuiti per mantenere il proprio PC sicuro ed efficiente. Minimo 10 partecipanti.					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	3 mercoledì	20.00-21.50	4 novembre	fr: 95.–
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	3 mercoledì	20.00-21.50	9 dicembre	fr: 95.–
Smartphone e tablet (Android): introduzione					
Nel 2013 i dispositivi Android a codice aperto hanno sorpassato nelle vendite quelli della Apple. Tutto questo successo probabilmente non cesserà nel futuro grazie all'appoggio di Google e delle maggiori case produttrici di elettronica di consumo. È il momento giusto per imparare a divertirsi e a lavorare con questo sistema.					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	3 mercoledì	20.00-21.50	7 ottobre	fr: 80.–
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	3 mercoledì	20.00-21.50	25 novembre	fr: 80.–
OFFICE					
Office 2010: di tutto un po'					
Riservato a chi desidera avere dimestichezza nell'utilizzo generico e quotidiano di programmi di ordine pratico, come quelli contenuti nel pacchetto Office 2010. Con l'aiuto di esempi concreti, il partecipante è introdotto all'uso dei programmi Word (elaborazione e impaginazione di un testo), Excel (tabelle, calcoli, gestione di elenchi) e PowerPoint (grafica di presentazione).					
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>				
	C. Ermanni	10 giovedì	20.00-21.50	15 ottobre	fr: 325.–
WINDOWS					
Introduzione all'informatica con Windows 8					
Windows (Microsoft), con le applicazioni Office, offre grandi possibilità sia in ambito privato, sia in ambito commerciale. Durante il corso si esamineranno le caratteristiche basilari di un personal computer e del sistema operativo Windows. Il corso si svolge utilizzando l'ultimo sistema operativo Windows 8.1. I partecipanti sono invitati a portare il proprio PC portatile con Windows 8.1 installato. Non sono necessarie conoscenze preliminari.					
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>				
	C. Ermanni	10 giovedì	18.00-19.50	15 ottobre	fr: 325.–



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ABITARE					
Abitazioni sane per vivere bene	NUOVO Siamo sempre più consapevoli dell'importanza di vivere in ambienti sani. Tuttavia, quando dobbiamo effettuare delle scelte che riguardano la costruzione o la modifica dei nostri spazi di vita siamo spesso in difficoltà. Durante il corso si affronteranno i principi di base della bioedilizia e gli aspetti fondamentali per rendere la nostra casa un luogo di vero benessere. Si parlerà, per esempio, di geopatie, luce, campi magnetici, radioattività. Più fr: 10.– per il materiale didattico.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	I. Panizza Camponovo	4 giovedì	20.00-21.50	5 novembre	fr: 90.–
Arredamento e benessere	NUOVO A coloro che desiderano un ambiente domestico confortevole in cui sentirsi bene, il corso offre trucchi e suggerimenti per riorganizzare gli spazi, scegliere mobili, materiali, colori e luci. Esercizi pratici e consulenza d'arredo finale. Più fr: 15.– per il materiale. Massimo 10 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	I. Panizza Camponovo	8 mercoledì	20.00-21.50	7 ottobre	fr: 190.–
Feng Shui	Il Feng Shui è un'antica disciplina cinese. Osserva i flussi energetici degli ambienti e favorisce il benessere personale grazie ad un corretto utilizzo dei colori e ad una disposizione più armonica degli elementi che compongono i nostri spazi di vita. Massimo 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E. Zocatelli Hashimoto	8 mercoledì	18.00-19.50	23 settembre	fr: 190.–
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	E. Zocatelli Hashimoto	8 lunedì	18.00-19.50	21 settembre	fr: 190.–
ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO CANTONE					
Al mercato di Bellinzona attraversando la storia	NUOVO Da Giubiasco al mercato del sabato a Bellinzona. Una passeggiata in compagnia per osservare "con nuovi occhi" i luoghi della nostra quotidianità, per scoprire la loro storia e trasformazione attraverso immagini d'epoca, aneddoti e personaggi del passato. Una camminata nella storia scoprendo il passato e riflettendo sul presente. Ritrovo e partenza da Giubiasco, rientro individuale.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — e 091 825 18 59 — cpa.monni@gmail.com</i>				
	G. Pedrazzi	1 sabato	09.30-11.30	5 settembre	fr: 30.–
AlpTransit: galleria di base del Ceneri	Presentazione del progetto AlpTransit presso l'Infopoint di Sigirino. Si entrerà in galleria e si visiterà la caverna operativa. Possono partecipare tutti gli interessati dai 12 ai 75 anni, in ottima salute. È vietato il consumo di alcool prima della visita. Non è permessa l'entrata in galleria alle donne in gravidanza, agli asmatici e ai portatori di pacemaker. Punto di ritrovo: Infopoint Sigirino.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	Guida Alptransit	1 sabato	14.00-17.00	24 ottobre	fr: 60.–
Escursione verso il cuore del nostro Cantone	NUOVO Per escursionisti allenati. Gita alla scoperta di alcune particolarità del nostro Cantone. Ritrovo a Gudo, spostamento verso Brione Verzasca. Salita da Brione Verzasca (2 ore circa) per raggiungere il baricentro geografico del Ticino. Ridiscesa a valle e spostamento a Sonogno. Salita (2 ore circa) per avvicinarsi al punto più interno del Ticino, ridiscesa a valle e rientro. L'orario di arrivo è indicativo. Minimo 8 partecipanti.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	L. Delorenzi	1 domenica	07.30-18.00	18 ottobre	fr: 80.–
Gambarogno: tra i monti dei pescatori	NUOVO Escursione adatta a persone allenati. Itinerario: Ranzo stazione (220 msm), Monti di Caviano (695 msm), Monti di Sant'Abbondio (820 msm), Monti di Gerra (820 msm), Monti di Vairano (807 msm), Sasso di Grumo (734 msm), San Nazzaro (205 msm). Ritrovo presso la stazione di Ranzo e arrivo alla stazione di San Nazzaro. Pranzo al sacco. Più fr: 10.– per una degustazione. Calzature da montagna ben profilate obbligatorie. Da 8 a 10 partecipanti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i>				
	Monitore Ticino Sentieri	1 sabato	10.00-17.30	3 ottobre	fr: 80.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
La regione del Progetto Parco Nazionale del Locarnese	NUOVO Traversata panoramica degli alpeggi dell'alta Valle Onsernone, con dislivelli importanti, adatta a persone ben allenate. Itinerario: Piano delle Cascine (1110 msm), Alpe Casone (1271 msm), Alpe Porcaresc (1796 msm), Alpe di Madei (1762 msm), Alpe Arena (1689 msm), Alpe Pièi Bechei (1765 msm), Alpe Salei (1777 msm), discesa a Zott con la funivia. Ritrovo presso la stazione di Cavigliano. Pranzo al sacco. Più fr. 15.– per la funivia Salei-Zott. Minimo 10 partecipanti.				
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	2 Monitori Ticino Sentieri	1	domenica	06.30-13.00	13 settembre fr. 100.–
Locarno alta: all'ombra dell'ultimo sole	NUOVO Escursione adatta anche a persone poco allenate. Itinerario: chiesa di Contra (478 msm), Viona (700 msm), Motto della Mora (620 msm), Ronco di Bosco (540 msm), Orselina (546 msm), Madonna del sasso (346 msm), Muralto stazione (205 msm). Ritrovo alla chiesa di Contra, arrivo alla stazione di Muralto. Pranzo al sacco. Calzature da montagna ben profilate obbligatorie. Minimo 8 partecipanti.				
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	Monitore Ticino Sentieri	1	domenica	11.00-15.30	8 novembre fr. 80.–
Luoghi energetici del Ticino: la Madonna del Sasso a Locarno	Camminata guidata ai luoghi di forza, noti per la loro bellezza, energia e spiritualità. Si trovano, in natura, presso cascate, alberi, boschi, colline e cime di montagne, ma anche in chiese e monasteri. Visita arricchita da spiegazioni paesaggistiche, storiche e culturali unite ad esercizi di percezione. Minimo 10 partecipanti.				
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	C. Andretta	1	sabato	09.00-11.50	3 ottobre fr. 40.–
Racconti di viaggio: un altro sguardo sul Ticino	NUOVO Durante gli incontri un documentarista e viaggiatore esperto accompagnerà i presenti alla scoperta di alcune bellezze del nostro Cantone.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	W. Kropik	3	giovedì	18.30-20.20	8 ottobre fr. 80.–
ANIMALI					
Avvicinamento al cavallo	Il corso non va inteso come lezione d'equitazione ma, partendo da esempi teorici e pratici e grazie alle moderne conoscenze etologiche, i partecipanti avranno l'opportunità di meglio capire e sperimentare l'importanza della corretta relazione e comunicazione con il cavallo. Questa è la strada che permetterà al cavallo di essere inserito in un contesto familiare, terapeutico o sportivo senza metodi coercitivi o traumatici. Il corso è indicato a tutte le persone che sentono il bisogno o la curiosità di un diverso approccio e avvicinamento al cavallo. Età minima 18 anni. Possibilità di pranzare sul posto a carico dei partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	P. Fontana	1	domenica	09.00-16.30	11 ottobre fr. 120.–
Impariamo a giocare con il nostro cane	NUOVO Durante la lezione saranno presentate diverse attività per giocare con il proprio "amico a quattro zampe" in totale sicurezza e saranno date idee per costruire divertenti "giocattoli". Durante la seconda parte dell'incontro ogni partecipante metterà in pratica quanto appreso con l'obiettivo di osservare le reazioni del proprio cane. Sono ammessi cani di ogni età, purché sani e vaccinati (no femmine in calore). Massimo 8 partecipanti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	C. Mattioli e J. Muskulus	1	sabato	13.30-17.30	17 ottobre fr. 125.–
Introduzione alla zooantropologia	NUOVO Grazie alla zooantropologia è possibile comprendere il legame tra l'evoluzione culturale dell'essere umano e i rapporti che quest'ultimo ha instaurato con gli animali. Durante questo corso si vedrà in che modo l'uomo ha accresciuto la propria cultura grazie all'interazione con questi interlocutori. Particolare attenzione sarà dedicata ai due animali che hanno caratterizzato maggiormente il nostro percorso: il cane e il gatto.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — e 091 825 18 59 — cpa.monni@gmail.com</i>				
	N. Gianini	4	giovedì	20.15-22.05	1 ottobre fr. 90.–
La trota di fiume: visita guidata all'allevamento prima del rilascio	NUOVO Visita guidata ad un allevamento per scoprire il ciclo vitale della trota di fiume, prima del suo rilascio per il ripopolamento annuale nel fiume Ticino. Gli iscritti al corso potranno partecipare (gratuitamente) al rilascio che avrà luogo sabato 3 ottobre. Se vuoi scoprire nuovi modi per cucinare la trota, vai a pagina 66.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	D. Zanzi	1	sabato	09.00-11.25	26 settembre fr. 40.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Pipistrelli: un mondo misterioso a testa in giù	 Cosa sono i pipistrelli? Come vivono? Perché è necessario proteggerli? Il corso permetterà di conoscere meglio alcune delle 23 specie di pipistrelli indigene e il loro ruolo all'interno degli ecosistemi, come pure di sfatare i miti e le credenze a loro legati.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i> M. Mattei-Roesli	1 venerdì	19.30-21.20	16 ottobre	fr. 30.–
Serpenti: conoscerli per non averne paura	Cos'è un serpente? Come è fatto? Come vive? Il corso insegnerà a riconoscere i serpenti indigeni; spiegherà il comportamento da adottare di fronte ad un serpente; presenterà veleni e relativi effetti; darà indicazioni sulle misure da adottare nel caso si venga morsi da una vipera. È prevista un'esercitazione pratica. Saranno presenti esemplari di serpenti vivi.				
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i> D. Cattaneo	1 sabato	14.00-17.30	7 novembre	fr. 45.–
CINEMA E TEATRO					
Ciak si gira: realizziamo un cortometraggio di animazione	Realizzare un cortometraggio di animazione è un'attività che lascia spazio alla creatività ed espressività. Disegni, sabbia, plastilina, carta e oggetti vari prendono vita per raccontare la nostra storia. Il corso è aperto a tutti gli interessati. Non sono necessarie conoscenze di disegno, cinema e informatica. Massimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — e 091 825 18 59 — cpa.monni@gmail.com</i> A. Tamagni	8 lunedì	20.00-21.50	5 ottobre	fr. 190.–
Dalla mitologia al cinema: dalla guerra di Troia a Troy	 Dopo aver affrontato il mito della guerra di Troia, come ci è stato tramandato dagli antichi scrittori, si assisterà alla proiezione del film Troy. Durante la visione del film si scopriranno quei passaggi che differiscono dalla reale storia del mito. Minimo 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> E. Quirici	3 venerdì	18.30-20.20	9 ottobre	fr. 90.–
Introduzione alla magia teatrale	Il corso è rivolto a tutti i curiosi che desiderano scoprire i trucchi nascosti dietro alle più comuni magie. Grazie ad un coinvolgimento attivo, al termine del corso i partecipanti saranno in grado di stupire amici e familiari con trucchi d'effetto a costo zero! Contenuti: semplici trucchi di magia con strumenti di uso quotidiano; tecniche di illusione e distrazione ingannevole; timing e ricerca della situazione ideale; studio di situazioni pratiche per l'esecuzione dei trucchi di magia; ricerca di materiale per sviluppare il proprio "bagaglio" di trucchi. Da 8 a 12 partecipanti.				
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i> B. Stöckli	5 martedì	18.30-20.20	15 settembre	fr. 170.–
Introduzione pratica all'opera lirica	 Gli incontri, aperti a tutti gli interessati, si concentreranno sui diversi elementi che compongono l'opera e permetteranno di acquisire gli strumenti necessari per fruire di questa affascinante espressione artistica. Le nozioni teoriche trasmesse saranno accompagnate da brevi esemplificazioni pratiche per le quali sarà richiesta anche la partecipazione attiva dei presenti. Saranno inoltre visionati e commentati alcuni significativi estratti delle opere più famose. Da 8 a 12 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> E. Wymola	5 giovedì	18.00-19.50	5 novembre	fr. 160.–
Spettatori a teatro: "osservare" un lavoro teatrale	Questo corso fornisce gli strumenti per conoscere "dall'interno" le complessità della realizzazione di un'opera teatrale, dalla scelta del testo alle soluzioni di regia, dalla preparazione degli attori alle proposte scenografiche, con l'obiettivo di assistere alle rappresentazioni teatrali con maggiore consapevolezza e spirito critico. Da 10 a 12 partecipanti.				
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i> F. Di Leo	8 giovedì	14.00-15.50	24 settembre	fr. 215.–
Spettatori al cinema: "osservare" un film	Questo corso fornisce gli strumenti per conoscere le complessità della realizzazione di un film, dalle tecniche di ripresa alle soluzioni di regia, dalle proposte scenografiche agli effetti speciali, con l'obiettivo di assistere alle proiezioni cinematografiche con maggiore consapevolezza e spirito critico. Da 10 a 12 partecipanti.				
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i> F. Di Leo	8 martedì	14.00-15.50	22 settembre	fr. 215.–
COMUNICAZIONE					
Ascolto attivo: per capire e farsi capire	 La capacità di ascoltare è fondamentale per saper condurre il dialogo e stabilire la fiducia con i propri interlocutori. Il corso consente di affinare la capacità di domandare finalizzata all'ascolto attivo, producendo la massima sintonia con i propri interlocutori e l'apprezzamento per l'empatia e la proprietà dei consigli proposti. Più fr. 6.– per il materiale didattico.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i> C. Baruffa	4 martedì	19.00-21.50	3 novembre	fr. 125.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Comunicazione interattiva in pubblico	La capacità di comunicazione interpersonale è oggi più che mai indispensabile per affermarsi in ogni campo. Il corso offre l'opportunità di imparare a parlare con disinvoltura sia in un contesto riservato (riunione) che ampio (conferenza), suscitando interesse e controllando la propria emotività. Grazie a esercitazioni guidate si imparerà a progettare e presentare interventi con i mezzi tecnici più diffusi e opportuni, ad applicare le principali regole della comunicazione verbale e non verbale, percepire ed interpretare i segnali dall'uditorio. Da 10 a 12 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E.A. Chiesa	5 martedì	18.00-20.50	20 ottobre	fr: 180.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	E.A. Chiesa	5 lunedì	18.00-20.50	19 ottobre	fr: 180.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	C. Baruffa	4 lunedì	18.30-21.45	12 ottobre	fr: 170.– Più fr: 6.– per il materiale.
Dall'aggressività all'assertività		Riflettere sui comportamenti aggressivi consente di pianificare un programma di comunicazione e comportamento che porta all'assertività. Oltre a facilitare i rapporti di amicizia, le relazioni assertive producono un sensibile aumento della propria autostima. Più fr: 6.– per il materiale didattico.			
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	C. Baruffa	4 mercoledì	19.00-21.50	11 novembre	fr: 125.–
Gestire il cambiamento		Il cambiamento può avvenire nella società, in campo professionale, nelle tendenze. La velocità che lo caratterizza è, nel nostro tempo, molto elevata. Tutto ciò crea incertezza e quindi la necessità di un adeguamento che possa garantire, alle persone e alle organizzazioni, il successo. Il corso affronta il tema del cambiamento attraverso il "modello dei livelli logici" che consente di valutare le necessità di cambiamento e di gestirlo con efficacia. Si alternano brevi spunti teorici ed esercitazioni. Da 10 a 12 partecipanti.			
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	L. Crovato	4 mercoledì	18.30-21.50	14 ottobre	fr: 170.–
Impossibile mentire: il linguaggio del corpo 1	Perché il vostro collega rimane con i pugni chiusi quando vi parla? Per quale motivo dovrete dubitare della credibilità di qualcuno in base alla sua stretta di mano? È scientificamente provato che i gesti rivelano le intenzioni e i sentimenti delle persone anche quando non si parla e questo corso aiuterà a capire, con esempi pratici, ciò che le parole non vogliono svelare. Più fr: 10.– per il materiale didattico.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	T. Carta	5 martedì	18.00-19.50	22 settembre	fr: 120.–
Letture animata ad alta voce	Il corso si rivolge a tutti coloro che, per passione o necessità, desiderano imparare a leggere ad alta voce, in un contesto familiare o professionale, rivolgendosi a un pubblico più o meno numeroso, composto da adulti, ragazzi o bambini. Verranno dati preziosi consigli per rendere interessante la lettura di qualsiasi testo. Sede del corso a Bellinzona. Da 8 a 12 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	G. Clerici-Cariboni	4 giovedì	09.00-11.00	1 ottobre	fr: 135.–
	G. Clerici-Cariboni	3 sabati	vedi sotto	7 novembre	fr: 135.–
	Date e orari del corso: 7 e 14 novembre (09.00-11.50), 28 novembre (09.00-10.50).				
Letture veloci	Quante volte succede di essere distratti durante la lettura? L'occhio scorre le righe, la mente pensa ad altro. L'obiettivo primario è offrire un metodo veloce ed efficace di lettura a chi è quotidianamente chiamato, per lavoro, aggiornamento o piacere personale, a leggere molto e a chi desidera sfruttare al meglio le proprie potenzialità. Il corso porterà ad aumentare la velocità di lettura di almeno 2-3 volte la velocità iniziale, aumentando la capacità di comprensione e di ricordo. Più fr: 30.– per il materiale didattico. Date del corso: 13 ottobre, 10 e 24 novembre.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	N. Todesco	3 martedì	18.00-21.50	13 ottobre	fr: 190.–
L'intelligenza emotiva		L'intelligenza emotiva è una facoltà, posseduta da ogni essere umano, che consente di conoscere e gestire le proprie e altrui emozioni. Il corso ha come obiettivo di mettere i partecipanti in grado di utilizzare la propria intelligenza emotiva per migliorare la comunicazione, e quindi, la relazione con gli altri. Lo strumento proposto per ottenere tale miglioramento è l'Analisi Transazionale. Il corso alterna spunti teorici a esercitazioni pratiche. Da 10 a 12 partecipanti.			
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	L. Crovato	4 mercoledì	18.30-21.50	11 novembre	fr: 170.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Negoziare relazionale positiva	 Tradizioni, radici ed etnie diverse, sempre più a contatto in un mondo globalizzato, producono frequenti incomprensioni e contrasti. Appare evidente come il saper negoziare risulti prioritario. Oltre ad illustrare diverse tecniche di negoziazione, il corso tratterà: preparazione alla negoziazione, conduzione della negoziazione, analisi dei risultati e pianificazione dei progetti futuri. Sono previste esercitazioni individuali e giochi di ruolo. Da 10 a 12 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	C. Baruffa	4 lunedì	19.00-21.50	16 novembre	fr: 150.–
Parlare in pubblico: segreti vincenti	Questo corso trasmette tecniche, strategie e trucchi per conquistare chi ascolta. Come presentarsi, come illustrare i punti di forza del discorso, come concludere. Consigliato a chiunque abbia necessità di comunicare in pubblico. Da 8 a 12 partecipanti.				
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	F. Di Leo	5 lunedì	20.00-21.50	28 settembre	fr: 160.–
Valorizzare la propria immagine	Gli abiti e gli accessori che indossiamo "parlano" di noi. Questo corso è dedicato a tutte le donne curiose di conoscere tecniche e astuzie per valorizzare la propria immagine e che desiderano raggiungere uno stile rispettoso della propria personalità e fisicità. Le lezioni non saranno dedicate a consulenze individuali. Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	M. Petrassi	5 giovedì	18.00-19.50	24 settembre	fr: 170.–
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	M. Petrassi	5 martedì	09.00-10.50	3 novembre	fr: 170.–
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	M. Petrassi	5 martedì	20.00-21.50	3 novembre	fr: 170.–

CONOSCENZA DI SÉ

Aggressività: gestirla e trasformarla creativamente (alchimia interiore)	L'aggressività, la rabbia e l'insoddisfazione fanno immancabilmente parte della nostra vita. Gli effetti negativi della repressione dell'aggressività sono universalmente noti: depressione, ansia, disturbi psicosomatici. D'altro canto anche la sua espressione impulsiva rischia di farci compiere azioni delle quali poi ci pentiamo. Esiste una terza via? È possibile trovare dei modi per esprimere l'aggressività in modo adeguato e creativo? La rabbia ha una funzione positiva che è possibile utilizzare? Questo corso proporrà dei metodi e delle tecniche per apprendere a gestire e a trasformare l'aggressività utilizzando la sua potente carica energetica a servizio del nostro progetto di vita. Date del corso: 10 ottobre, 14 novembre, 12 dicembre e 9 gennaio 2016. Più fr: 5.– per il materiale didattico. Da 10 a 12 partecipanti.				
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	P. Guggisberg Nocelli	4 sabati	09.30-13.00	10 ottobre	fr: 190.–
Autostima	Scopo del corso è scoprire e valorizzare le risorse a disposizione di ognuno. Capire come arricchirsi attraverso nuove esperienze e continuare a potenziare il proprio "valore aggiunto". Gli incontri si rivolgono a persone che desiderano migliorare la fiducia nei propri mezzi, pronte a riconoscere la propria realtà e disposte a mettersi in discussione. Più fr: 2.– per il materiale didattico.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	M. Francioli	2 giovedì	19.00-21.50	15 ottobre	fr: 75.–
Autostima: un viaggio alla scoperta del proprio valore	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. Più fr: 5.– per il materiale didattico. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	P. Guggisberg Nocelli	7 lunedì	18.15-20.20	5 ottobre	fr: 210.–
Conoscere e affrontare il disturbo ossessivo compulsivo (DOC)	C'è chi lava e rilava senza ragione, chi non getta niente e accumula o compra di tutto (anche le cose inutili). Chi vive di dubbi e di timori, senza sapersi decidere, chi deve controllare ogni minima cosa, ripetutamente. Il DOC è un disturbo che colpisce il 3% della popolazione, ma pochi ne parlano. Quattro incontri per conoscere e capire questo disturbo.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	T. Carlevaro e A. Cairoli	4 mercoledì	20.00-21.50	30 settembre	fr: 170.–
Dimmi cosa hai vissuto e ti dirò cosa potrai farne...	 Imparare a conoscere se stessi favorisce le relazioni con gli altri: in famiglia, al lavoro, in società. La propria esperienza di vita diventa un patrimonio relazionale/educativo da condividere e mettere al servizio degli altri. Attraverso un metodo interattivo il gruppo potrà esprimersi e confrontarsi trasformando le proprie competenze in potenti "armi sociali" capaci di migliorare il mondo. Da un punto di vista tecnico ci sarà un'iniziazione al concetto di "resilienza". Minimo 10 partecipanti.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	T. Marcon	1 sabato	09.00-11.25	7 novembre	fr. 45.–
E tu di che sogno sei?		I sogni sono messaggi importanti che il nostro inconscio ci comunica ma che molto spesso non siamo in grado di comprendere in quanto ignoriamo il loro linguaggio simbolico. Faremo insieme un'incursione in questo nostro mondo interiore per apprendere a leggere, secondo il metodo junghiano, questi messaggi per trarne indicazioni utili a liberare emozioni represses, rielaborare timori e comprendere le nostre ansie. Da 8 a 10 partecipanti.			
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	O. Di Cosmo	3 giovedì	19.00-21.50	8 ottobre	fr. 150.–
Gestione dei propri stati d'animo	Il 95% del nostro successo nella vita dipende dalle emozioni. Per vivere la vita desiderata, bisogna essere in grado di gestire emozioni e stati d'animo. Il corso insegnerà a cambiare, migliorare e controllare le proprie emozioni e permetterà di diventare padroni di sé sin da subito, attraverso semplici esercizi pratici. Minimo 8 partecipanti.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	C. Moratti	2 lunedì	20.00-21.50	2 novembre	fr. 80.–
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 e in ambito giudiziario.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	A. Pizzi	10 mercoledì	18.00-19.50	7 ottobre	fr. 195.–
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	A. Pizzi	10 lunedì	18.00-19.50	5 ottobre	fr. 195.–
Grafologia e linguaggio del corpo: affinità e simbiosi	Come scriviamo e come ci muoviamo, sono linguaggi non verbali con caratteristiche uniche e irripetibili. Noi siamo un tutt'uno con la nostra scrittura e con il nostro modo di porgerci agli altri. Nel corso tratteremo i principali segni grafologici (accoglienza, difesa, ansia, impazienza, aggressività, ecc.) e li confronteremo con le affinità del linguaggio del corpo. Un percorso affascinante che permette di cogliere informazioni e significati degli atti quotidiani più profondi e personali. Date del corso: 21 settembre, 5 e 12 ottobre. Da 8 a 10 partecipanti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	O. Di Cosmo	3 lunedì	19.00-21.50	21 settembre	fr. 150.–
Il Femminile	Riscoprire il proprio mondo femminile significa ricontattare la propria interiorità per giungere alla parte più profonda di sé e consentire al proprio potenziale di emergere e manifestarsi. Questo corso dà l'opportunità di vedere e comprendere paure, resistenze e conflitti per trasformarli in gioia di vivere, creatività e bellezza. Permette inoltre un avvicinamento a strumenti pratici (come la scrittura, l'analisi dei sogni, il simbolismo, il colore, il linguaggio del corpo e l'intento) che consentiranno di seguire le proprie verità e non più quelle altrui. Massimo 8 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — e 091 825 18 59 — cpa.monni@gmail.com</i>				
	C. Lupo	1 sabato	09.00-16.50	17 ottobre	fr. 125.–
La felicità come fonte di risparmio		Esiste un detto popolare che afferma "il denaro non fa la felicità". Viviamo però in una società dove l'assunto denaro = felicità ci viene proposto continuamente e il rischio è di finire per crederci davvero. Sembra che persino che il nostro valore si misuri con il nostro stipendio o la nostra capacità di spendere. Il rapporto con il denaro è una faccenda complessa, dietro la quale si annidano le nostre emozioni e la nostra storia. Il corso si articola partendo dal presupposto che la felicità porta a desiderare meno: è dunque fonte di risparmio, si nutre di altruismo e la sua forza è quella di essere contagiosa. Durante questo percorso di riflessione, di emozioni e di consapevolezza si indagheranno, in maniera interattiva, i temi del denaro e della felicità. Minimo 8 partecipanti.			
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	M. Pagani	4 mercoledì	20.00-21.50	4 novembre	fr. 135.–
La mia espressività		Un'opportunità per sviluppare le competenze umane, emotive e per superare quelle difficoltà, anche corporee e comunicative, che spesso nella vita di tutti i giorni ci impediscono di essere più liberi. Un corso rivolto a chi desidera cercare la propria ricchezza espressiva attraverso l'uso del proprio corpo, della propria energia, affinando la sensorialità e l'apertura a ciò che ci circonda. Un mezzo per arrivare ad altro, per andare oltre, per scoprire le proprie potenzialità nella cura e nel rispetto emotivo di ognuno. Sede del corso: Agorà Teatro a Magliaso. Date del corso: sabato 3 e domenica 4 ottobre. Da 8 a 12 partecipanti.			
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com</i>				
	M. Paioni	2 lezioni	09.00-15.50	3 ottobre	fr. 185.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
La voce umana	Il corso prevede un'esplorazione vocale che permette di liberare energia e immaginazione. Si scopre la voce nella completezza del suo registro e i sentimenti si connettono ai suoni. Il laboratorio inizia con un lavoro fisico dolce che si sviluppa progressivamente in un lavoro della voce in gruppo e termina con una lezione individuale. Date del corso: sabato 3 e domenica 4 ottobre. Massimo 8 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C. Pezzatti	2 lezioni	09.00-18.00	3 ottobre	fr: 245.–
Linguaggio del colore	I colori hanno una grande importanza e influenzano molti aspetti della vita. Tutto ha un colore e di conseguenza una vibrazione: ad esempio il cibo, gli abiti, le emozioni, i pensieri, i nostri centri energetici (chakra). Conoscere il significato dei colori permette di approfondire la conoscenza di sé e utilizzare questo importante strumento in maniera più consapevole favorisce il nostro benessere. Massimo 8 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — e 091 825 18 59 — cpa.monni@gmail.com</i>				
	C. Lupo	1 sabato	09.00-16.50	10 ottobre	fr: 125.–
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	C. Lupo	1 sabato	09.00-16.50	28 novembre	fr: 125.–
Linguaggio del corpo	Attraverso le nostre espressioni, gesti e atteggiamenti, comunichiamo ciò che non vogliamo o non possiamo esprimere attraverso la parola. Imparare a decodificare il linguaggio del corpo consente di comprendere più a fondo noi stessi e le nostre emozioni. Inoltre, ci aiuta a relazionarci in modo più efficace e a conoscere meglio anche chi ci circonda. Massimo 8 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	C. Lupo	1 sabato	09.00-16.50	14 novembre	fr: 125.–
Lo stress: riconoscerlo per prevenirlo	Dopo una breve introduzione sul tema, si passerà ad esercizi di autovalutazione. Questi ultimi avranno lo scopo di sensibilizzare il partecipante sulle modalità con cui affronta la vita e le sue implicazioni.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	P. Ferrari	1 lunedì	20.00-21.50	19 ottobre	fr: 30.–
Organizzare il pensiero	A causa delle crescenti incombenze quotidiane è più che mai opportuno conoscere un programma per esercitare la mente ad organizzare i propri pensieri. Le finalità del corso sono: sviluppare una strategia di pensiero; abbinare pensiero e memoria; stabilire un atteggiamento positivo relativamente ai problemi. Più fr: 20.– per il materiale didattico. Da 10 a 12 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	C. Baruffa	4 giovedì	18.30-21.50	26 novembre	fr: 170.–
Pensionamento: un evento troppo atteso?	Riflessioni utili per dare senso al tempo ritrovato.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	P. Ferrari	1 lunedì	20.00-21.50	23 novembre	fr: 30.–
Per una personalità vincente	È possibile sviluppare e potenziare la propria personalità e i propri talenti, anche quelli che fino ad oggi non sono stati riconosciuti, stimolati e valorizzati. Il corso si rivolge anche ai genitori di figli che hanno difficoltà a livello scolastico perché non riescono ad affrontare con sufficiente determinazione le materie più ostiche. L'obiettivo del corso è insegnare a non arrendersi, nemmeno di fronte ad un destino che sembra ormai segnato. Minimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	O. Del Don	2 martedì	20.00-21.50	3 novembre	fr: 80.–
Personal coaching: crea la vita dei tuoi sogni	A cosa serve un personal coach? Per esempio a smettere di fumare, a ritrovare il proprio peso forma, a interrompere il deleterio sistema di procrastinare le decisioni importanti per paura di una delusione. Il corso si indirizza ai risultati specifici che i partecipanti desiderano raggiungere. Si partirà dalla costruzione di visioni motivanti per poi definire obiettivi e risultati. Si svilupperà una strategia: si stabilirà come e quando compiere le azioni che permettono di costruire la vita che meritiamo di vivere. Contenuti teorici del corso: basi di PNL, meccanismi del cervello, neuro associazioni positive e negative che influenzano le nostre decisioni, domande motivanti e comandi paralizzanti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	A. Barella	6 lunedì	20.00-21.50	5 ottobre	fr: 125.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Saggezza e felicità: la filosofia in aiuto alla psicologia	 Non basta ridere per essere felici. È necessario riconoscere la saggezza per appropriarsi della felicità, in modo da rendere la vita ancora più piacevole, al di là delle sue opportunità e dei suoi limiti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i> P. Ferrari	1 lunedì	20.00-21.50	9 novembre	fr: 30.–
Sportiva...mente	Qual è la differenza tra un campione e colui che vince saltuariamente? Cosa distingue le persone di successo, nella vita e nello sport, dalle altre? Come pensano, parlano, agiscono i vincitori? Prendendo quale esempio l'atteggiamento di alcuni campioni dello sport, il corso offrirà l'opportunità di imparare a controllare la propria mente, le proprie emozioni e a fare la cosa giusta al momento giusto per raggiungere risultati migliori. Un corso utile per lo sport ma anche per la vita di tutti i giorni! Minimo 8 partecipanti.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i> C. Moratti	1 sabato	09.00-12.50	7 novembre	fr: 80.–
Stimoliamo la memoria per un migliore apprendimento: 1ª parte	La società è sempre più veloce e ricca di informazioni: siamo chiamati a ricordare con rapidità e con maggiore specializzazione e flessibilità. Obiettivo del corso: fornire un metodo che consente di apprendere con velocità e facilità qualsiasi tipo di informazione, apprendendo tecniche di rilassamento e concentrazione (archivi mentali, mnemotecniche). Più fr: 25.– per il materiale didattico. Date del corso: lunedì 28 settembre, martedì 29 settembre e lunedì 12 ottobre.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i> N. Todesco	3 lezioni	18.00-21.50	28 settembre	fr: 190.–
Stimoliamo la memoria per un migliore apprendimento: 2ª parte	È necessario aver frequentato la prima parte del corso. Si vedrà l'utilizzo delle mappe mentali, metodologie di studio e organizzazione del lavoro. Più fr: 25.– per il materiale didattico. Date del corso: mercoledì 14 ottobre, lunedì 9 novembre e mercoledì 25 novembre.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i> N. Todesco	3 lezioni	18.00-21.50	14 ottobre	fr: 190.–
ECONOMIA E DIRITTO					
Alla scoperta del diritto penale	Il corso, destinato a non giuristi, propone un'introduzione all'organizzazione giudiziaria penale in Svizzera e la presentazione di alcuni interessanti casi pratici.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> T. Ponti	1 giovedì	20.00-21.50	1 ottobre	fr: 30.–
Dichiarazione d'imposta per persone fisiche	Corso per la dichiarazione d'imposta delle persone fisiche non assoggettate all'imposta alla fonte. Sarà esaminata la struttura della dichiarazione. Verranno inoltre trasmesse le nozioni e i rimedi di diritto per una corretta compilazione di ciascun modulo.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i> U. Monico	1 mercoledì	18.30-21.45	16 settembre	fr: 45.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i> U. Monico	1 mercoledì	19.00-22.15	23 settembre	fr: 45.–
FAMIGLIA E SOCIETÀ					
Interpretazione del disegno infantile	Disegnando il bambino proietta sulla carta le proprie emozioni e la propria percezione del mondo. L'interpretazione del disegno è quindi uno strumento prezioso per comprendere la personalità e lo stato emotivo del bambino. Massimo 8 partecipanti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> C. Lupo	1 sabato	09.00-16.50	7 novembre	fr: 125.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> O. Di Cosmo	3 giovedì	19.00-21.50	5 novembre	fr: 150.–
Introduzione al mondo degli scacchi	Voltaire disse: "Il gioco degli scacchi è il gioco che conferisce più onore all'intelletto umano". Chi impara a giocare a scacchi non apprende solo un gioco: impara l'arte della pazienza, della riflessione, la capacità di pianificare e scegliere al momento giusto una strategia per il raggiungimento di un obiettivo, della vittoria e quindi del successo. Non si tratta forse di qualità fondamentali anche nella vita di tutti i giorni? Il corso è rivolto a chi desidera imparare le regole di questo interessante gioco e a chi già le conosce ma desidera approfittare di un'occasione per giocare e migliorare. Da 8 a 10 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 091 880 40 01 e 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i> G. Baggi	5 martedì	19.00-20.50	6 ottobre	fr: 180.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Orientamento scolastico: consigli per i genitori	Questo corso, tenuto dalla direttrice dell'Ufficio dell'orientamento scolastico e professionale, vuole dare ai genitori tutti gli strumenti necessari affinché questi ultimi possano sostenere i propri figli nella scelta del percorso formativo e professionale successivo alla scuola media. Minimo 8 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	R. Beltrami	2 martedì	19.00-21.50	13 ottobre	fr: 110.–
Preparare i bambini alla scrittura	 Imparare a scrivere bene alla Scuola Elementare è importante perché una scrittura ordinata, scorrevole e che non affatica, permette al bambino di rileggersi e correggersi, di comunicare più facilmente il proprio pensiero e di migliorare l'attenzione e la memorizzazione. Questo corso indicherà ai genitori di bambini della Scuola dell'Infanzia ed Elementare quali sono le attività e i giochi utili a stimolare la motricità fine e la coordinazione occhio-mano. Suggestirà inoltre, a seconda dell'età del bambino, gli strumenti grafici e i materiali più adatti a favorire la corretta prensione, al fine di prevenire future difficoltà grafomotorie. Da 8 a 10 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	M. Zaramella	2 sabati	09.00-11.25	10 ottobre	fr: 90.–
Sostenere e favorire lo sviluppo di una buona autostima nei bambini	L'autostima di un bambino è come un fiore: sboccia se coloro che se ne occupano lo alimentano. Favorire la costruzione di una buona autostima nei bambini significa renderli consapevoli del loro valore e capaci di affrontare la vita sostenendo anche le inevitabili frustrazioni che questa presenta. Durante il corso si cercherà di rispondere ad alcune domande partendo da esempi concreti. Per esempio: cos'è l'autostima? Perché è tanto importante? In che modo gli adulti possono influenzare questo processo? Come possono favorirlo? Più fr: 2.– per il materiale didattico. Minimo 10 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	P. Guggisberg Nocelli	2 giovedì	18.15-20.20	19 novembre	fr: 85.–
FILOSOFIA					
Epicuro e Lucrezio	 Il corso si propone di offrire spunti di riflessione mediante l'esposizione delle dottrine di Epicuro e del suo seguace Lucrezio. Due pensatori ellenistici, che dopo la delusione politica, seguita dalla caduta della democrazia ateniese, subordinano la ricerca filosofica all'esigenza di garantire all'Uomo la tranquillità dello spirito. Testi di riferimento: "Epistole" e "De rerum natura". Minimo 8 partecipanti.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	I. De Vita	6 giovedì	19.00-20.50	12 novembre	fr: 185.–
Filosofia e cinema	 Con questo corso, cerchiamo di ritrovare alcuni pensieri nelle scene dei più importanti film di registi e sceneggiatori stregati dalle suggestioni della filosofia. Importante è il lavoro stimolante di interpretazione di scene e di trasposizioni cinematografiche di pensieri filosofici. I concetti della filosofia, come quelli cinematografici, non cercano di stabilire i fatti, ma di mostrare, attraverso la narrazione e le descrizioni, i modi in cui le cose e gli eventi ci toccano e ci plasmano. Paris; Texas; Sliding Doors; Shakespeare in Love; 2001, odissea nello spazio; il Gattopardo; L'attimo fuggente; Zabriskie Point; The Truman Show. Minimo 10 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	I. De Vita	8 martedì	20.00-21.50	6 ottobre	fr: 190.–
Il Dio dei filosofi: da Anselmo di Canterbury a Tommaso d'Aquino	 Il corso intende esplorare il pensiero critico su Dio condotto dai filosofi. Anche se il mondo contemporaneo crede di poter fare a meno di Dio, il problema filosofico rimane e non si può ignorare la ricerca intellettuale dei maggiori ingegni dell'umanità che si sono cimentati su questo tema. Su Dio si sono decise le sorti della scienza, dell'etica, della politica e della giustizia. Nel corso autunnale, ci si addenterà nella filosofia medievale da Anselmo di Canterbury a Tommaso d'Aquino.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	G. La Torre	6 lunedì	18.00-19.50	5 ottobre	fr: 125.–
Il nuovo posto dell'uomo nella natura	L'antropologia studia l'uomo nella sua globalità ricorrendo al metodo scientifico come avviene per l'indagine del mondo naturale. I percorsi metteranno in luce, quando possibile, i rapporti tra l'antropologia e le diverse scienze umane e naturali. Il tema del ciclo di incontri sarà il pensiero di Claude Lévi Strauss. Lettura di "Razza e storia". Per partecipare non è necessario avere conoscenze nell'ambito dell'antropologia né aver frequentato i corsi precedenti. Massimo 12 partecipanti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	T. Moretti	6 lunedì	18.00-19.50	5 ottobre	fr: 125.–
L'identità dell'Occidente	 Come scrive Heidegger, la filosofia definisce innanzitutto l'esistenza della greicità, ma anche il tratto fondamentale della storia occidentale ed europea. L'Occidente e l'Europa, ed essi solo, sono nel loro decorso storico originariamente filosofici. Ma la filosofia da sola è sufficiente a definire l'identità dell'Occidente?				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	P. Fontana	10 lunedì	20.00-21.50	28 settembre	fr: 195.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Pensare e costruire il mondo. Percorsi di filosofia	Questo corso di filosofia si propone di indagare il rapporto tra pensiero scientifico e riflessione filosofica nella tradizione occidentale, evidenziandone gli esiti anche dal punto di vista sociale, etico e politico. Il tema del ciclo di incontri sarà: "Tra filosofia analitica e pensiero continentale. Percorsi attraverso la filosofia contemporanea". Per partecipare non è necessario avere conoscenze di base nell'ambito della filosofia né aver frequentato i corsi precedenti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	T. Moretti	6 giovedì	18.00-19.50	12 novembre	fr: 125.-

LETTERATURA

La grande letteratura russa dell'Ottocento: Aleksandr Pushkin	Gli incontri saranno dedicati all'analisi della figura di Pushkin, quale uomo e scrittore. Si prenderà in esame, innanzitutto, il Romanticismo, la corrente letteraria della quale fu uno dei massimi rappresentanti non solo della Letteratura Russa, ma anche mondiale. Si leggeranno (in lingua italiana) e si commenteranno, infine, le parti più significative delle sue principali opere in prosa: "Il negro di Pietro il Grande"; "I racconti di Belkin"; "La donna di picche"; "La figlia del capitano".				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	G. Pasini	4 lunedì	14.30-16.20	2 novembre	fr: 90.-
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	G. Pasini	4 martedì	17.00-18.50	13 ottobre	fr: 90.-
Laboratorio di scrittura creativa 1	L'idea del corso è di aiutare a scrivere. Non verranno fornite "formule magiche", ma verranno spiegati e illustrati i mezzi artigianali di cui dispone uno scrittore. Il corso è rivolto sia a chi già scrive e vorrebbe affinare la propria tecnica, sia a chi per la prima volta vuole mettere alla prova la propria fantasia. Molto spazio sarà lasciato alle esercitazioni pratiche; i testi elaborati dai partecipanti verranno analizzati e discussi durante il corso. Date del corso: 5 e 19 ottobre, 16 e 30 novembre.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	A. Fazioli	4 lunedì	18.00-19.50	5 ottobre	fr: 90.-

MUSICA

Chitarra ritmica	Durante questo corso si apprendono gli accordi, l'accompagnamento strumentale e vocale delle canzoni, gli arpeggi. È necessario avere il proprio strumento. Da 9 a 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — e 091 825 18 59 — cpa.monon@gmail.com</i>				
	A. Allegrini	8 lunedì	20.00-21.50	5 ottobre	fr: 210.-
Fabrizio De André	 Scoprire i testi e ascoltare le musiche del grande cantautore Fabrizio De André, uno dei capisaldi della canzone d'autore. È stato tra i primi a infrangere la retorica della canzone italiana, con le sue ballate affollate di anime in cerca di riscatto e dignità, di emarginati di ogni parte del mondo. Mai incline alle facili mode e ai compromessi, usava il linguaggio di un poeta non allineato, ricorrendo alla forza dissacrante dell'ironia per frantumare ogni convenzione. Nel suo mirino sono finiti i benpensanti, i farisei, i boia, i giudici forcaioli e i cialtroni. Il suo rimane un disperato messaggio di libertà e di riscatto, contro le ingiustizie di ogni tempo. Minimo 8 partecipanti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	I. De Vita	5 giovedì	19.00-20.50	17 settembre	fr: 160.-
Girotondi e musica	Con l'aiuto di piccoli strumenti musicali (maracas, sonagli, legnetti, ...) i bambini impareranno canzoncine e filastrocche. Questo corso ha come obiettivi lo sviluppo dell'ascolto attivo, il miglioramento dell'attitudine musicale e della coordinazione motoria e naturalmente il divertimento in compagnia! Massimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — e 091 825 18 59 — cpa.monon@gmail.com</i>				
	L. Monn	5 venerdì	09.30-10.20	25 settembre	fr: 85.- Rivolto ad adulti con bambini dai 9 mesi ai 2 anni.
	L. Monn	5 venerdì	10.30-11.20	25 settembre	fr: 85.- Rivolto ad adulti con bambini dai 2 ai 3 anni.
	L. Monn	5 venerdì	09.30-10.20	20 novembre	fr: 85.- Rivolto ad adulti con bambini dai 9 mesi ai 2 anni.
	L. Monn	5 venerdì	10.30-11.20	20 novembre	fr: 85.- Rivolto ad adulti con bambini dai 2 ai 3 anni.
Il tuo sogno è suonare un corno delle Alpi?	Questo corso offre l'opportunità di avvicinarsi ad un vero Corno delle Alpi, di conoscere la sua origine e il suo utilizzo nella storia attraverso immagini, pubblicazioni e racconti. Dalla seconda lezione saranno trasmesse le nozioni di base per suonare le prime note e si scoprirà che è solo questione di tecnica! Più fr: 15.- per il noleggio del bocchino e fr: 25.- per il noleggio dello strumento per una settimana oppure fr: 50.- per 3 settimane o fr: 75.- per cinque settimane (a partire dalla seconda lezione). È necessario essere in possesso di un'assicurazione RC privata. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — e 091 825 18 59 — cpa.monon@gmail.com</i>				
	M. Fässler	7 giovedì	18.00-19.50	15 ottobre	fr: 170.-

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	M. Fässler	7 lezioni	18.10-20.00	21 settembre	fr: 170.–
Lezione teorica: lunedì 21 settembre. Lezioni pratiche: per sei martedì, a partire dal 29 settembre.					
Introduzione alla musica: teoria e solfeggio		Corso rivolto a coloro che desiderano apprendere le nozioni fondamentali per la lettura di uno spartito musicale: pentagramma, chiavi musicali, note, valori, intervalli. Da 8 a 12 partecipanti.			
Chiasso	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	S. Guglielmelli	8 lunedì	18.45-20.00	5 ottobre	fr: 180.–
Musica spiegata: i grandi capolavori musicali raccontati al pianoforte	Corso annuale. Un approccio facile e accattivante ad alcuni grandi capolavori del repertorio musicale, condotto da Luigi Marzola, pianista, organista, direttore di coro e conferenziere, con la collaborazione del soprano Dan Shen. L'argomento di alcuni incontri sarà agganciato alla programmazione delle stagioni concertistiche di Lugano e Milano. Date del corso: 3 e 24 novembre, 15 dicembre, 19 gennaio, 2 febbraio, 1 e 22 marzo, 12 aprile, 3 e 24 maggio.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	L. Marzola	10 martedì	18.30-19.45	3 novembre	fr: 150.–
Saxofono		Durante il corso si apprenderà l'impostazione di base per poter suonare questo strumento ed eseguire semplici melodie. Le lezioni comprendono una parte teorica, per la lettura della musica e una parte pratica e tecnica, con lo strumento. Non sono richieste capacità musicali di base, né teoriche, né pratiche. Ogni partecipante dovrà essere in possesso del proprio saxofono contralto completo di bocchino e ancia. Possibilità di consulenza e noleggio dello strumento (su richiesta, al momento dell'iscrizione). Massimo 6 partecipanti.			
Chiasso	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	S. Guglielmelli	10 lunedì	20.15-21.45	5 ottobre	fr: 300.–
SCIENZA E NATURA					
A caccia di... frutti spontanei		La natura ci offre da sempre frutti spontanei commestibili o utilizzabili come rimedi naturali. La giornata prevede una introduzione teorica alla botanica e alla fitoterapia con riconoscimenti pratici. Farà seguito un'escursione nei dintorni di Faido alla ricerca di quello che il nostro territorio ci offre. La lezione si terrà con qualsiasi tempo.			
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	A. Borsari	1 sabato	09.00-16.30	3 ottobre	fr: 55.–
Amici dell'astronomia	Presso l'Osservatorio Calina di Carona si ha la possibilità di approfondire determinati argomenti, di essere informati su quanto avviene nel mondo dell'astronomia e di effettuare osservazioni di oggetti celesti visibili nei vari periodi dell'anno. Il corso è riservato a persone con nozioni di base di astronomia.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	F. Fumagalli	5 lunedì	20.00-22.50	14 settembre	fr: 150.–
Date del corso: 14 settembre, 12 ottobre, 9 novembre, 14 dicembre e 11 gennaio 2016.					
	F. Fumagalli	5 mercoledì	20.00-22.50	16 settembre	fr: 150.–
Date del corso: 16 settembre, 14 ottobre, 11 novembre, 16 dicembre e 13 gennaio 2016.					
Astronomia elementare	Queste serate si svolgono presso l'Osservatorio Calina di Carona e sono suddivise in teoria e osservazione. Teoria: uomo e universo; Sole; sistema planetario; Terra; mondo stellare; universo extragalattico; strumenti dell'astronomo. Osservazione: il cielo notturno ad occhio nudo; cartine stellari; osservazioni al telescopio (pianeti, stelle, nebulose).				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	F. Fumagalli	10 martedì	20.00-22.50	29 settembre	fr: 280.–
Elementi di gemmologia		Durante il corso saranno trasmesse le nozioni di base che permetteranno di riconoscere, valutare o scegliere con maggior sicurezza e competenza alcune pietre preziose. Contenuti: provenienza, formazione, inclusioni, pietre naturali, imitazioni e pietre sintetiche. Il corso prevede anche una parentesi dedicata alle perle. Minimo 8 partecipanti.			
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	A. Rossi	5 mercoledì	20.00-21.50	4 novembre	fr: 160.–
Fotovoltaico: trucchi e consigli	Durante il corso sono trasmessi trucchi e consigli per chi vuole realizzare il proprio impianto solare e per chi desidera ampliare le proprie conoscenze sul fotovoltaico. Si tratteranno temi quali: capire se un pannello solare è di qualità, le diverse tecnologie fotovoltaiche, cosa è cambiato da ieri a oggi, applicazioni ed errori, impianti allacciati alla rete e impianti ad isola per baite e camper. Più fr. 5.– per il materiale didattico.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — e 091 825 18 59 — cpa.monni@gmail.com</i>				
	M. Bernasocchi	5 martedì	20.00-21.50	6 ottobre	fr: 120.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
La misurazione dei ghiacciai in Ticino 	Attraverso video, fotografie e dati riferiti in modo particolare alla realtà ticinese, il corso permetterà di comprendere non solo cos'è un ghiacciaio ma anche come si misura il suo mutamento in seguito ai cambiamenti climatici.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	G. Corti	1	sabato	15.30-17.20	7 novembre fr: 30.–
Piora e la mostra "No limits" – Visita guidata	Partendo dalla biodiversità della Val Piora si potranno scoprire gli straordinari adattamenti degli organismi alle condizioni estreme dell'ambiente alpino (es. basse temperature, radiazioni ultraviolette, venti). Durante la visita si darà risposta ad alcune importanti domande e si scopriranno interessanti curiosità. Per esempio: perché in primavera la neve in montagna diventa rossa? È vero che alcuni organismi vivono all'interno delle rocce? È vero che il pino cembro cresce dove vive la nocciolaia? Come fanno gli stambecchi a spostarsi sulle pareti a strapiombo delle dighe? Sede della mostra ad Airolo.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	R. Peduzzi	1	sabato	15.00-17.00	10 ottobre fr: 30.–
IntegraTI Scoprire l'olfatto	Il corso accompagna i partecipanti alla scoperta di uno dei sensi meno conosciuti ma tra i più affascinanti: l'olfatto. Dalla fisiologia dell'olfatto alla chimica degli odori, dalle fragranze di piante e animali, fino ai profumi. Il naso dei partecipanti sarà messo alla prova, deliziato ma a volte anche turbato da insolite fragranze, fra giochi e curiosità per conoscere qualcosa in più su di sé, del mondo e del nostro cervello. I corsi IntegraTI: sono corsi aperti a tutti, proposti dall'associazione atgabbes che sostiene la formazione continua per persone con disabilità.				
Lugano	<i>Iscrizioni a Cultura e Formazione — 091 970 37 29 — cultura.formazione@atgabbes.ch</i>				
	G. Pellegrini	1	lunedì	18.00-20.00	5 ottobre fr: 20.–
STORIA					
I Leponti	Prima dell'arrivo dei romani il Ticino era abitato dai Leponti, un popolo malgrado tutto ancora enigmatico, la cui cultura ha profondamente segnato la storia del nostro Cantone. I ritrovamenti archeologici aprono uno spiraglio sul primo millennio prima della nostra era. Oltre ad un inquadramento storico e culturale si ripercorreranno i principali ritrovamenti archeologici del Cantone Ticino.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	G. Barabino	3	lunedì	20.00-21.50	12 ottobre fr: 75.–
I Leponti 2 	Si analizzeranno in dettaglio i luoghi (località, necropoli, abitati) che hanno caratterizzato questo popolo, come pure i reperti che hanno arricchito gran parte dei musei svizzeri. Si giungerà così ad una visione dettagliata del Ticino prima dell'epoca romana.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	G. Barabino	3	martedì	20.00-21.50	13 ottobre fr: 75.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	G. Barabino	3	giovedì	20.00-21.50	15 ottobre fr: 75.–
Il cibo in viaggio 	Attraverso prodotti e personaggi verranno presentati i cambiamenti di gusto e di abitudini alimentari nei secoli. Oggi i nostri pasti iniziano con il salato e terminano con il dolce, condiamo la pasta con il pomodoro, scegliamo cosa e quando mangiare, ma non è sempre stato così. Il cibo è elemento di identità sociale e culturale, caratterizzato da scelte e preferenze mutate nei secoli. Il gusto è sapore, una sensazione individuale, ma è anche sapere, condizionato dalle situazioni culturali, economiche e sociali. Alla base delle tradizioni ci sono contaminazioni gastronomiche risultanti dall'incontro di culture differenti, dallo scambio continuo tra i popoli.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	M. Lenzi	3	mercoledì	20.00-21.50	4 novembre fr: 75.–
Storia e storie del più grande conflitto armato di tutti i tempi 	Storia e storie del più grande conflitto armato di tutti i tempi i cui costi umani si aggirano attorno ai 60'000'000 di vittime. Una rilettura della seconda guerra mondiale dall'invasione della Polonia del 1 settembre 1939 al processo di Norimberga del novembre 1945 alla luce dei più recenti studi.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	R. Lenzi	6	lunedì	20.00-21.50	2 novembre fr: 125.–
Un castello rivisitato 	Approccio diacronico allo studio del Castelgrande di Bellinzona, ierichiusa delle Alpi, oggi patrimonio dell'Umanità Unesco e testimone di una città contesa nell'epoca antica e medioevale.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	R. Lenzi	4	giovedì	20.00-21.50	5 novembre fr: 90.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
STORIA DELL'ARTE					
Alchimia: storia e simboli	 Un primo approccio all'Alchimia. La storia della ricerca Alchemica: Alchimia greca, cinese, araba e medioevale. C. G. Jung e l'Alchimia. Sale, Mercurio e Zolfo; Pianeti e i Metalli, l'Uroboro e i simboli religiosi: il vasto mondo simbolico e filosofico dell'Opera Alchemica. Minimo 8 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	I. Benati Mura	2	mercoledì	20.00-22.00	2 dicembre fr: 80.–
Anno Santo: indulgenza ed iconografia del Caravaggio a Roma	 Il Sacro a Roma e in Vaticano. Meraviglie, Miracoli, Misteri. Nella tradizione cattolica il Giubileo è l'anno della remissione dei peccati, della riconciliazione e della solidarietà. Temi trattati: gli anni santi nella storia, i pellegrinaggi medievali, la pratica delle indulgenze, teologia e arte. La lezione è finalizzata ad un viaggio al Vaticano, Musei e Cappella Sistina e alle quattro basiliche giubilari ed un inedito percorso iconografico nella Roma pauperistica di Caravaggio, pellegrino illustre, con l'analisi iconologica delle sue opere prestigiose nella meravigliosa Roma rinascimentale. Date del viaggio, organizzato dal docente: dal 16 al 19 gennaio 2016. Per info sul viaggio: ilclub.it@alice.it.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	A. Tamborini	1	giovedì	18.00-19.50	22 ottobre fr: 30.–
Arezzo: la leggenda della Vera Croce	 Piero della Francesca, tra i più alti rappresentanti della pittura del primo Rinascimento aveva un intenso legame con le sue terre: colori e ritmi delle terre toscane rivivono nelle sue opere che solo in questi luoghi possono essere pienamente comprese. La lezione è finalizzata ad un tour tra le bellezze della Valtiberina: Sansepolcro, che ospita la celeberrima "Resurrezione"; Monterchi con l'enigmatica Madonna del Parto; Anghiari, intatta città medievale con dedali di viuzze a chiocciola, ed Arezzo per l'analisi di uno dei più grandiosi cicli pittorici dell'arte occidentale, la "Leggenda della Vera Croce": attraverso la teologia, e il simbolismo, si proporrà la chiave di lettura unitaria delle dodici scene pittoriche. Date del viaggio, organizzato dal docente: 21 e 22 novembre. Per informazioni sul viaggio: ilclub.it@alice.it.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	I. De Vita	6	mercoledì	20.00-21.50	23 settembre fr: 185.–
Arte barocca: Bernini, Borromini	 Il corso propone un percorso di approfondimento dell'arte barocca, con particolare attenzione agli aspetti culturali, biografici ed estetici. Con l'ausilio di immagini e di testi, si riserveranno alcune riflessioni sul senso di fare arte nel '600 e sul rapporto tra arte, filosofia e scienza. Si dedicherà particolare attenzione all'opera di Bernini, Borromini e del Caravaggio. Minimo 8 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	I. De Vita	6	mercoledì	20.00-21.50	23 settembre fr: 185.–
Friuli: archeologia e simbolica	 Un percorso archeologico-storico e biblico alla ricerca dei simboli del cristianesimo primitivo. L'Alphabetum mysticum, il pesce, l'ancora, la nave, l'agnello, l'antenna Crucis. Simbolismo animale e vegetale. Eresie. La lezione è finalizzata ad un tour artistico in Friuli: la Basilica, il foro e il porto di Aquileia racconteranno una storia millenaria. Per la sua estensione, l'opus musivo è il più vasto mosaico paleocristiano e un capolavoro unico al mondo; Grado, tra mare e laguna, offre la Cattedrale di S. Eufemia, il battistero e chiese coeve del sec. VI; Concordia Sagittaria conserva grandi tesori tra cui un battistero del sec. XI. Date del viaggio, organizzato dal docente: 7 e 8 novembre. Per info sul viaggio: ilclub.it@alice.it.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	A. Tamborini	1	giovedì	20.00-21.50	1 ottobre fr: 30.–
I simbolismi della Cattedrale gotica	 La nascita del gotico e le Cattedrali francesi: i simboli, le vetrate e il concetto gotico della luce. Il labirinto, dal mito di Arianna al Mandala indiano, dai labirinti di pietra ai grandi labirinti percorribili delle Cattedrali. Gli alberi nella simbologia pagana e il concetto di Axis Mundi; alberi e magia. Dalle Veneri protostoriche alla Grande Madre fino alle Madonne nere delle Cattedrali; Grande Madre e strega. Il corso sarà supportato da immagini. Minimo 8 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	I. Benati Mura	4	mercoledì	20.00-21.50	4 novembre fr: 135.–
Iconografia natalizia nelle grandi chiese veneziane	 Un percorso esegetico ed iconografico con riferimenti ai testi evangelici canonici ed apocrifi, scritti omiletici e patristici. Archeologia, storia, teologia, iconografia, simbolismo. L'arte paleocristiana e le prime immagini di Gesù; i Magi evangelici; la tradizione e i personaggi; le figure e il loro valore simbolico. La lezione è finalizzata ad un tour iconografico a Venezia alla riscoperta del mistero del Natale nelle storiche chiese della città, dove la sacra scrittura e la tradizione sono espresse nel genio dei grandi artisti come Bellini, Tintoretto, Tiziano, Cima. Date del viaggio, organizzato dal docente: 12 e 13 dicembre. Per maggiori info sul viaggio: ilclub.it@alice.it.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	A. Tamborini	1	giovedì	20.00-21.50	22 ottobre fr: 30.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Il Museo civico Villa dei Cedri e la sua collezione	Percorso alla scoperta della collezione del Museo Civico Villa dei Cedri a Bellinzona e della sua storica dimora arricchita da uno splendido parco. Lezione teorica dedicata alla collezione e alla sua formazione seguita da due visite guidate alla villa e al parco. Date del corso: giovedì 8 ottobre (20.00-21.50), lezione teorica. Sabato 17 e 31 ottobre (dalle ore 10.00), visite guidate.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrezioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	M. Fazioli Foletti	3 lezioni	vedi sopra	8 ottobre	fr: 75.–
Leggere il ritratto: dagli egizi Fayoum ai multipli di Andy Warhol		Il corso offre una ricerca e un'analisi sullo sviluppo del ritratto nei secoli dal punto di vista della fruizione. Le quattro serate saranno dedicate al tema del ritratto nell'arte, tra ipotesi e considerazioni di ciò che il ritratto desidera esprimere. Tramite la discussione comune si partirà da quello che si vede, percorrendo poi le realizzazioni degli artisti: dalle ambientazioni ai rapporti con la committenza. Da 8 a 10 partecipanti.			
Lugano 6	<i>Iscrezioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	I. Steiger Felder	4 giovedì	18.30-20.20	5 novembre	fr: 135.–
Pittura e scultura ticinese: '800 e '900		Con l'ausilio di immagini, il corso propone un generale panorama sull'arte ticinese durante i secoli '800 e '900, con particolare attenzione agli aspetti culturali, stilistici ed estetici. Alcuni nomi: Vincenzo Vela, Luigi Rossi, Pietro Chiesa, Nag Arnoldi. Minimo 8 partecipanti.			
Mendrisio	<i>Iscrezioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	I. De Vita	4 mercoledì	20.00-21.50	11 novembre	fr: 135.–
Toscana: le ville medicee		Tra il XV ed il XVII i Medici "accerchiarono" Firenze e il Granducato con le loro ville, spettacolari complessi architettonici d'insigne bellezza. Le ville circondate da splendidi parchi e giardini, rappresentavano la "reggia" periferica ed erano il centro delle attività economiche agricole. Le 12 ville e 2 giardini storici, simbolo dei "Signori di Firenze", sono oggi patrimonio Unesco. La lezione è finalizzata ad un tour storico-artistico "mediceo" tra ville e colline della Toscana e a Firenze. Date del viaggio, organizzato dal docente: 17 e 18 ottobre. Per info sul viaggio: ilclub.it@alice.it .			
Lugano 6	<i>Iscrezioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	A. Tamborini	1 giovedì	18.00-19.50	17 settembre	fr: 30.–
Una riflessione sulle differenze di genere nell'arte		Il corso offre un'analisi della questione di genere nell'arte. Come e in quali termini operano le donne nel mondo dell'arte e dei suoi affini? Cercheremo di approfondire l'argomento d'indagine, mettendo in relazione artiste e artisti di diverse epoche. Introducendo piccole esperienze d'analisi di opere artistiche, tramite discussione comune. Esplorando le diverse dinamiche che ognuno di noi attua nella lettura di un'immagine data e ciò che esse possono stimolare. Lezioni a cadenza quindicinale.			
Lugano 6	<i>Iscrezioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	I. Steiger Felder	3 lunedì	18.30-20.20	19 ottobre	fr: 75.–
Venezia: il serenissimo principe. Le stanze segrete dei dogi.		Le origini di Venezia e della Serenissima: storia civile e politica della città, della sua organizzazione, delle sue strutture di giustizia, curiosità veneziane e opere artistiche. La lezione è finalizzata ad un viaggio a Venezia, per un percorso esoterico in città e nei meandri di Palazzo Ducale. L'itinerario segreto si snoda lungo alcune delle stanze dell'esercizio del potere: la Stanza della segnature, della Cancelleria segreta, la sala della tortura, i Piombi, il Ponte dei Sospiri e, aperti solo recentemente, la Chiesetta e l'Antichiesetta privata del Doge. Qui vi erano i forzieri dei meravigliosi tesori di Stato e opere artistiche di artisti eccellenti. Date del viaggio, organizzato dal docente: 3 e 4 ottobre. Per info sul viaggio: ilclub.it@alice.it .			
Lugano 6	<i>Iscrezioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	A. Tamborini	1 giovedì	20.00-21.50	17 settembre	fr: 30.–

Arte e artigianato

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

 Speciale Natale

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ARTI FIGURATIVE					
Acquerello	Studio della tecnica dell'acquerello nei suoi molteplici aspetti, nel pieno rispetto dell'individualità dei singoli partecipanti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i>				
	A. Gabrielli	8 lunedì	09.00-11.30	5 ottobre	fr. 205.–
	A. Gabrielli	8 martedì	13.30-16.00	6 ottobre	fr. 205.–
Argilla: bassorilievo	Per principianti. Si realizza un quadro in argilla (30x30 cm) con la tecnica del bassorilievo. Soggetto decorativo a scelta o tra quelli proposti dalla docente. Più fr. 30.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	V. Vairetti Lonati	5 mercoledì	18.00-20.00	7 ottobre	fr. 160.–
Argilla: il presepe	  NUOVO	Si realizzeranno il paesaggio e i personaggi. Composizioni figurative e geometriche. Più fr. 60.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.			
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	G. Spector	1 sabato	10.00-16.30	17 ottobre	fr. 90.–
Argilla: lampada da parete	 NUOVO	Per principianti. Con la tecnica a lastre si realizza una lampada da parete, traforata e decorata con un motivo a scelta. Gli intagli permetteranno alla luce interna di creare effetti suggestivi. Più fr. 25.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.			
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	V. Vairetti Lonati	4 mercoledì	14.00-16.00	7 ottobre	fr. 130.–
Argilla: scultura	Copia o reinterpretazione di sculture classiche e moderne per un primo approccio all'argilla. Verranno utilizzati come riferimenti alcuni gessi di sculture figurative, astratte e calchi dal vero. Più fr. 60.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	G. Spector	1 sabato	10.00-16.30	3 ottobre	fr. 90.–
Calligrafia	Per principianti e per chi ha già delle basi in questa disciplina.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	P. Rezzonico Milani	8 lunedì	20.00-22.00	28 settembre	fr. 175.–
	Ci si avvicinerà alla scrittura formale (la cancelleresca) e ad un alfabeto derivato dall'antico romano per poi inventare un alfabeto ispirato ad un'opera d'arte. Più fr. 50.– per il materiale.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	O. Galli	8 martedì	20.00-22.00	6 ottobre	fr. 175.–
	Ci si avvicina all'arte della scrittura con il pennino, esplorando forme e caratteri. Più fr. 40.– circa per il materiale.				
Ceramica: ciotole e tazze in grès	Con diverse tecniche di modellaggio si realizzano ciotole di piccole/medie dimensioni che vengono poi smaltate e cotte in uno speciale forno. Più fr. 50.– per il materiale. Date del corso: 3, 10, 17 ottobre e 7 novembre. Massimo 6 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	A. Tomaino	4 sabati	09.00-12.00	3 ottobre	fr. 210.–
Ceramica: figure natalizie	  NUOVO	Angeli, figure del presepe, portacandele, centrotavola, fiocchi di neve e decorazioni per l'albero di Natale. Sede presso l'atelier della docente. Più fr. 70.– per il materiale. Creazione: 14 novembre, dalle 09.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 16.00. Smaltatura: 28 novembre, dalle 09.00 alle 12.00. Massimo 6 partecipanti.			
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	P. Lazzeri	2 sabati	vedi sopra	14 novembre	fr. 155.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Ceramica: modellaggio	Per principianti e avanzati. Utilizzando diverse tecniche a mano, si realizzano oggetti in ceramica che vengono successivamente smaltati. Sede presso l'atelier della docente a Cresciano. Più fr. 50.– per il materiale di base e le cotture. Date del corso: 7 e 21 ottobre. Massimo 6 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	S.Taminelli	2	mercoledì	20.00-22.30	7 ottobre fr. 120.–
Ceramica: Raku	Si realizzano alcuni oggetti (es. ciotola, vaso, tazza) con diverse tecniche di modellaggio. I pezzi realizzati vengono smaltati. Si assiste alla cottura Raku e all'apertura del forno a 1000 gradi. Due lezioni in aula e una dedicata alla cottura dei manufatti. Sede presso l'atelier della docente a Pollegio. Più fr. 70.– per il materiale di base e le cotture. Date del corso: giovedì 1 e 8 ottobre, dalle 20.00 alle 22.00 e sabato 10 ottobre, dalle 09.00 alle 12.00. Massimo 6 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	D.Vanzetta	3 lezioni		vedi sopra	1 ottobre fr. 150.–
Ceramica: set di tazze per la colazione	Ogni partecipante realizzerà due tazze per la colazione con la tecnica delle lastre spiegata passo per passo, scegliendo il proprio modello da alcune sagome fornite dalla docente. Sede presso l'atelier della docente. Più fr. 70.– per il materiale. Creazione: 10 ottobre, dalle 09.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 16.00. Smaltatura: 24 ottobre, dalle 09.00 alle 12.00. Massimo 6 partecipanti.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	P.Lazzeri	2	sabati	vedi sopra	10 ottobre fr. 155.–
Ceramica: stampi in gesso		Durante le prime due lezioni in aula si realizzano piccoli stampi in gesso e argilla da applicare su un proprio oggetto creato durante il corso, oppure piccole forme per gioielli. La terza lezione, che avrà luogo nell'atelier della docente a Tegna (data e orario da concordare), sarà dedicata all'applicazione degli smalti. Più fr. 100.– per il materiale. Date delle prime due lezioni: sabato 26 settembre e sabato 3 ottobre, dalle 09.00 alle 12.00. Massimo 9 partecipanti.			
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — e 091 825 18 59 — cpa.monnn@gmail.com</i>				
	L.Eidenbenz	3	lezioni	vedi sopra	26 settembre fr. 110.–
Ceramica: teiera a lastre		Ogni partecipante realizzerà la sua teiera con la tecnica delle lastre spiegata passo per passo, basandosi su una sagoma fornita dalla docente. Durante la seconda lezione si smalterà l'oggetto. Sede presso l'atelier della docente. Più fr. 70.– per il materiale e le cotture. Creazione: venerdì 11, dalle 20.00 alle 22.00 e sabato 12 settembre, dalle 09.00 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 17.30. Smaltatura: sabato 26 settembre, dalle 09.00 alle 12.00. Massimo 6 partecipanti.			
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	P.Lazzeri	3	lezioni	vedi sopra	11 settembre fr. 210.–
Disegnare con la natura		Per principianti e avanzati. Si realizza una serie di immagini prendendo spunto da materiali naturali come foglie, rami, bacche, cortecce. Si sperimentano diverse tecniche pittoriche d'effetto, utilizzando colori naturali fai da te, usando acquerelli, frottage e china. Più fr. 10.– per il materiale. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76.			
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	M. Cerinotti Ponzio	2	martedì	20.00-22.00	20 ottobre fr. 65.–
Disegno	Il corso propone esercizi guidati per lo sviluppo e il miglioramento dell'osservazione e della creatività.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — e 091 825 18 59 — cpa.monnn@gmail.com</i>				
	N.Lanotte	10	venerdì	20.00-22.00	2 ottobre fr. 205.–
Disegno a matita: metodo Betty Edwards	Per principianti e avanzati. Il corso, ispirato al metodo Betty Edwards, propone esercizi guidati per lo sviluppo e il miglioramento dell'osservazione e delle basi del disegno con tecnica a matita. Coloro che hanno già partecipato a questo corso avranno la possibilità di approfondire e svolgere esercizi guidati e personalizzati su temi a propria scelta.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S.Steib	10	lunedì	20.00-22.00	5 ottobre fr. 205.–
Disegno e pittura	Per principianti e avanzati. Si sviluppano varie tecniche di rappresentazione: disegno a matita sanguigna e carboncino, acquerello, olio, tempera, acrilico, pastello e altre. Più fr. 10.– per il materiale.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	M.Fossati	10	lunedì	14.00-16.00	21 settembre fr. 205.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	M.Benedetto	10	martedì	20.00-22.00	6 ottobre fr. 205.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Disegno: la prospettiva scientifica	 Grazie alla prospettiva scientifica i maestri del Sette e Ottocento raffiguravano monumenti, edifici e parti di città in modo fotografico. Questo corso introduce alla prospettiva nella sua totalità. Al termine delle lezioni sarà possibile realizzare un disegno che si avvicinerà molto alla resa fotografica.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> B. Gaggiotti	8 giovedì	20.00-22.00	15 ottobre	fr. 175.–
Disegno: le basi della figura animale	 Al termine del corso i partecipanti avranno acquisito le tecniche per disegnare le figure animali. Si partirà dall'osservazione dell'anatomia muscolo-scheletrica e successivamente si studieranno le tecniche per realizzare la figura nella sua interezza, con pelo o piume.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> B. Gaggiotti	8 lunedì	20.00-22.00	12 ottobre	fr. 175.–
Figura con modello/a	Per principianti e avanzati. Si studia la figura umana esplorando varie tecniche.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> F. Günther-Quezada	8 martedì	18.20-20.20	6 ottobre	fr. 245.–
	E. Borradori	10 giovedì	18.30-20.30	8 ottobre	fr. 275.–
Figure natalizie su vaso di terracotta	 Si realizzano figure natalizie: angioletti, San Nicola e pupazzi di neve su piccoli vasi di terracotta. Più fr. 20.– per il materiale.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i> M. Negretti	1 martedì	19.30-22.30	24 novembre	fr. 40.–
Mosaico	Si lavora con piastrelle e tasselli a scelta. Ogni partecipante potrà realizzare l'oggetto che desidera, per esempio un tavolino, un vassoio, un murale, uno specchio. Sede presso l'atelier della docente. Costo del materiale da fr. 20.– a fr. 80.– a dipendenza di ciò che si realizza. Massimo 8 partecipanti.				
Pura	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i> A. Jacqueroud	6 lunedì	20.00-22.30	12 ottobre	fr. 180.–
Pittura a olio	Per principianti e avanzati. Si lavora alle tecniche classiche della pittura da cavalletto.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i> C. Girelli	5 martedì	14.00-16.30	22 settembre	fr. 210.– Sede presso l'atelier della docente a Camorino. Più fr. 10.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.
	C. Girelli	5 martedì	14.00-16.30	3 novembre	fr. 210.– Sede presso l'atelier della docente a Camorino. Più fr. 10.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i> C. Girelli	8 giovedì	20.00-22.30	8 ottobre	fr. 205.–
Pittura espressiva	Per partecipare al corso non è necessario avere conoscenze di base, bastano l'entusiasmo, l'interesse, la gioia per l'arte di pitturare e il desiderio di esprimersi attraverso i colori. Importante non è il risultato ma l'atto di pitturare, il processo che nasce dalla prima pennellata, la creatività che si sveglia e che si sviluppa gradatamente lungo il percorso espressivo in cui si apprendono anche le nozioni di base. Più fr. 100.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i> P. Egger-Eichmann	8 martedì	19.30-21.30	22 settembre	fr. 195.–
Pittura su porcellana	Per principianti e avanzati. Tecniche di base. Colorazione con pennello, tamponato e oro. Sede presso l'atelier della docente a Bedano. Massimo 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> M. Zambelli	10 lunedì	20.00-22.00	5 ottobre	fr. 255.–
Pittura: tecnica a scelta	Per principianti e avanzati.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> E. Borradori	10 lunedì	18.00-20.00	21 settembre	fr. 205.– Si approfondisce la pittura acrilica.
	F. Günther-Quezada	10 mercoledì	17.15-19.15	30 settembre	fr. 205.– È necessaria una base di disegno. Si approfondiscono, a scelta, la pittura a olio e/o acrilica.
	F. Günther-Quezada	10 mercoledì	19.20-21.20	30 settembre	fr. 205.– È necessaria una base di disegno. Si approfondiscono, a scelta, la pittura a olio e/o acrilica.
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i> J. Aszalos-Nagy	10 martedì	19.00-21.00	29 settembre	fr. 205.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Quadro a tecniche miste "Urban style"	 Si sviluppano varie tecniche di rappresentazione: acquerello, olio, tempera, acrilico, pastello e altre. Partendo dal <i>découpage</i> di immagini di una metropoli come Parigi, Londra o New York, si realizza una tela materica tutta in stile moderno. Si imparano ed esercitano diverse tecniche di rilievi e pittura su tela. Un soggetto che porterà a casa vostra l'atmosfera delle più grandi metropoli del mondo. Più fr. 22.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	K. Priolo	1 sabato	08.30-12.30	7 novembre	fr. 85.–
Ricette per dipingere	Seguendo ricettari spesso dimenticati e utilizzando materiali naturali, si fabbricheranno emulsioni e medium con le proprie mani, per risvegliare l'alchimista che c'è in ogni artista. Si inizierà preparando tavole, cartoni, tele con colla e gesso. Si scoprirà come venivano prodotte le tempere (ad esempio con uovo o farina) e per finire si prepareranno gli acquerelli impiegando le terre naturali/minerali (pigmenti in polvere). Più fr. 80.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	F. Rovelli	3 martedì	09.00-11.30	6 ottobre	fr. 160.–
Scultura in bronzo	Si crea una scultura in bronzo utilizzando la tecnica della fusione in sabbia. Sede presso l'atelier della docente ad Agno. Più fr. 100.– per il materiale. Massimo 9 partecipanti.				
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com</i>				
	T. Praxmarer Carraro	5 mercoledì	14.00-17.00	4 novembre	fr. 170.–
Scultura in pietra saponaria (pietra ollare)	 Per principianti e avanzati. Dopo aver scelto la pietra saponaria fonte di maggiore ispirazione, i partecipanti percorreranno le diverse fasi di lavorazione per giungere alla creazione di una figura tridimensionale. Sede presso l'atelier della docente. Più fr. 40.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti.				
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com</i>				
	S. Vicari	6 giovedì	20.00-22.30	1 ottobre	fr. 180.–
Xilografia: apprendere le basi della più antica tecnica incisoria	 Per principianti e avanzati. Il corso permetterà di apprendere le basi della xilografia (incisione su matrice di legno con la quale realizzare stampati su carte pregiate). Il corso è rivolto a persone desiderose di lavorare, sia in gruppo sia autonomamente, per eseguire un prodotto che durerà nel tempo. Più fr. 50.– per il materiale.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	I. Steiger Felder	9 martedì	18.30-21.00	6 ottobre	fr. 260.–
BELLEZZA E CURA DI SÉ					
Acconciature pratiche d'effetto fai da te	Per persone con i capelli lunghi. Ogni partecipante realizzerà (su di sé) acconciature semplici ma d'effetto che saranno poi valorizzate con l'applicazione di un fiore "fai da te". Vengono inoltre prodotti balsami per capelli usando ingredienti naturali. Più fr. 10.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	B. Schenk	2 mercoledì	19.00-22.00	7 ottobre	fr. 95.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	B. Schenk	2 lunedì	19.00-22.00	5 ottobre	fr. 95.–
Ayurveda e mali di stagione: prevenzione e rimedi	 Quando arriva l'inverno le bioenergie (Kapha, Vata, Pitta) entrano in fase di squilibrio, il sistema immunitario si indebolisce, l'apparato respiratorio risente degli effetti negativi delle basse temperature. L'Ayurveda offre numerosi strumenti di prevenzione e rimedi naturali contro i malanni invernali: dieta, spezie ed erbe per aumentare le difese e guarire velocemente in caso di attacchi virali. Il corso fornisce consigli utili per superare indenni la stagione più fredda.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	G. Camagni	1 sabato	14.00-17.00	10 ottobre	fr. 40.–
Ayurveda: erbe e spezie per la salute	 Alimenti, erbe e spezie, metodi di cottura e altri consigli utili per un'alimentazione che favorisca il benessere di corpo e mente dei tre Dosh: Vata (costituzione nervosa), Pitta (costituzione emotiva) e Kapha (costituzione flemmatica).				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	G. Camagni	1 domenica	09.30-16.30	11 ottobre	fr. 75.–
Ayurveda: trattamenti viso ringiovanenti	Dopo un'introduzione teorica, si prepareranno antiche ricette a base di polveri, oli, erbe e fiori in accordo con la propria costituzione. Si creerà e si applicherà il proprio "Ubtan" (polvere per detergere la pelle) e la maschera. Infine, si praticherà un massaggio ayurvedico del viso con uno speciale olio rigenerante. Il corso è aperto a coloro che desiderano prendersi cura, naturalmente, del benessere di viso e occhi. Più fr. 20.– per il materiale. Lezione teorica, venerdì 27 novembre, dalle 20.00 alle 22.00. Lezione pratica, sabato 28 novembre, dalle 9.00 alle 17.30. Massimo 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	L. Stranges	2 lezioni	vedi sopra	27 novembre	fr. 135.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Creme naturali fatte in casa 1	In questo corso si scopre come creare unguenti, oleoliti e balsami usando arnica, calendula e altri ingredienti semplici e naturali. Più fr. 25.– per il materiale.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C.Ticozzi	1 martedì	20.00-22.30	13 ottobre	fr. 40.–
Creme naturali fatte in casa 2	Creme, deodoranti, dentifrici fatti in casa? È possibile, veloce, economico e soprattutto naturale! Più fr. 25.– per il materiale.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C.Ticozzi	1 martedì	20.00-22.30	20 ottobre	fr. 40.–
Cura del piede	Corso pratico. Dopo un'introduzione teorica per conoscere le tecniche di base e l'utilizzo di prodotti specifici, si applicheranno sui propri piedi sani, le tecniche per averne una corretta cura: taglio delle unghie, limatura, cura delle cuticole e della pelle, applicazione dello smalto. Massimo 5 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — e 091 825 18 59 — cpa.monni@gmail.com</i>				
	L. Schnoz-Anastasia	1 sabato	14.00-17.00	10 ottobre	fr. 70.–
Cura del viso e delle mani	Si impara a scegliere e a utilizzare correttamente peeling, sieri, creme, maschere secondo il tipo di pelle, l'età e la stagione, per una corretta cura del viso. Inoltre viene dedicato spazio alla cura delle mani, dalla limatura delle unghie alla maschera, per terminare con l'applicazione dello smalto. Massimo 7 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — e 091 825 18 59 — cpa.monni@gmail.com</i>				
	L. Schnoz-Anastasia	1 sabato	14.00-17.00	14 novembre	fr. 50.–
D'oro e d'argento mi trucherò	Corso avanzato di trucco, rivolto a chi ha frequentato il corso di base "Trucchi del trucco". Per essere "scintillanti" alla cena aziendale, brillare ad un incontro romantico, risplendere tra amiche o in famiglia. Due idee per dosare i colori e osare! Più fr. 5.– per il materiale.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	F.Domestici	2 martedì	19.30-22.00	17 novembre	fr. 75.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	F.Domestici	2 lunedì	19.30-22.00	16 novembre	fr. 75.–
IntegraTI Crema fai da te con oli essenziali	Creare la propria crema da usare quotidianamente, personalizzandola con gli oli essenziali. Un'occasione per assecondare la propria pelle e i propri gusti, creando un prodotto artigianale unico. Nel costo è compreso il materiale. I corsi IntegraTI: sono corsi aperti a tutti, proposti dall'associazione atgabbes che sostiene la formazione continua per persone con disabilità.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cultura e Formazione — 091 970 37 29 — cultura.formazione@atgabbes.ch</i>				
	F.Mancini	1 martedì	18.00-19.30	13 ottobre	fr. 25.–
Oli essenziali: creazione di prodotti naturali per la cura del corpo	Con oli essenziali e ingredienti naturali, si realizzano prodotti originali e profumati per la cura del corpo: palline per il bagno, burro di cacao, crema per il corpo, olio per massaggio, esfoliante, e tanto altro. Più fr. 35.– per il materiale.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	D. Giannetta	2 martedì	19.30-22.30	10 novembre	fr. 85.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	D. Giannetta	2 martedì	19.30-22.30	29 settembre	fr. 85.–
Prodotti fai da te con il burro di karité	Il burro di karité è un toccasana per le pelli secche. Si realizzeranno prodotti 100% naturali che potranno diventare utili idee regalo: burri solidi, balsamo labbra, candela massaggio. Più fr. 27.– circa per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	B. Schenk	1 sabato	09.00-11.00	7 novembre	fr. 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	B. Schenk	1 sabato	09.00-11.00	14 novembre	fr. 50.–
Saponi e prodotti derivati	Un'esperienza pratica e divertente per riscoprire le tecniche di base per creare da sé saponi naturali. Più fr. 20.– per il materiale.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C.Ticozzi	1 martedì	20.00-22.30	6 ottobre	fr. 40.–
Trucchi del trucco	Colori e segreti del trucco. Strategie personalizzate per valorizzare al meglio il proprio viso. Si apprendono le nozioni di base per avere un viso luminoso e ben truccato.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	P.Taborelli	3 martedì	19.30-22.00	6 ottobre	fr. 100.– Più fr. 15.– per il materiale.

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	S. Cidali	2 sabati	14.00-17.00	10 ottobre	fr: 95.– Più fr: 20.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	F. Domestici	4 lunedì	19.30-22.00	28 settembre	fr: 120.– Più fr: 10.– per il materiale.
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	F. Domestici	4 giovedì	19.30-22.00	1 ottobre	fr: 120.– Più fr: 10.– per il materiale.

CASA, FIORI E GIARDINO

Aiuola fiorita	Trucchi e consigli utili per avere un'aiuola fiorita tutto l'anno: preparazione del terreno, piantagione, cura, piante perenni e di facile gestione. In caso di pioggia il corso sarà posticipato al 3 ottobre. Sede a Camorino presso la docente. Più fr: 5.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	M. Cerinotti Ponzio	1 sabato	13.30-16.30	26 settembre	fr: 40.–
Bonsai	Si impara a creare dei bonsai con la tecnica giapponese della coltivazione. Il corso permette di ottenere e mantenere alcune piante. Sede presso l'atelier del docente. Massimo 7 partecipanti.				
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com</i>				
	J. Jaccard	4 giovedì	20.00-22.30	1 ottobre	fr: 155.–
Composizione d'Avvento con candele		Creazione di una decorazione per l'Avvento utilizzando materiali naturali di stagione. Costo del materiale da fr: 50.– a fr: 60.– a dipendenza di ciò che si realizza.			
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	M. Müller	1 domenica	09.00-12.00	22 novembre	fr: 40.–
Composizioni floreali: arrangiamento natalizio con calendario dell'Avvento		Si realizzerà una scala in legno che verrà decorata con addobbi natalizi. Chi vuole potrà trasformarla in calendario dell'Avvento. Sede presso l'atelier della docente a Vezia. Più fr: 35.– per il materiale.			
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	A. Grano e C. Schenk	1 lunedì	19.30-21.30	23 novembre	fr: 45.–
Composizioni floreali: arrangiamento natalizio per la tavola		Per decorare in modo originale la tavola di Natale. Si realizzeranno quattro arrangiamenti "mignon": uno con fiori recisi, uno con candela e due con elementi naturali natalizi (di colore bianco e verde o rosso e verde). Sede presso l'atelier della docente a Vezia. Più fr: 40.– per il materiale.			
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	A. Grano e C. Schenk	1 mercoledì	19.30-21.30	16 dicembre	fr: 45.–
Composizioni floreali: bouquet rotondo		Si realizzerà un bouquet imparando la tecnica e il montaggio di un arrangiamento "a palla" con fiori recisi, decorazioni ed elementi tipici dell'autunno (es. physalis, muschio, castagne). Sede presso l'atelier della docente a Vezia. Più fr: 40.– per il materiale.			
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	A. Grano e C. Schenk	1 lunedì	19.30-21.30	12 ottobre	fr: 45.–
Giardino: lavori autunnali	Si effettuano diverse attività pratiche per preparare il proprio giardino alla stagione fredda. Sede a Banco presso l'ex segheria.				
Pura	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com</i>				
	A. Paratore	1 sabato	09.00-12.00	7 novembre	fr: 40.–
Lastricato alle Isole di Brissago	Nozioni per la preparazione e la posa di un nuovo lastricato su una precisa superficie assegnata e modalità per l'esecuzione di piccole riparazioni su superfici esistenti. Il corso darà inoltre l'opportunità di effettuare una visita guidata all'isola che ospita il parco botanico. Trasporto via lago (da Porto Ronco) gratuito, con il battello di servizio. Più fr: 140.– per il materiale e l'attrezzatura. Lezione teorica, a Castione: venerdì 6 novembre, dalle 20.00 alle 22.00. Lezioni pratiche, alle Isole: sabato 7, 14 e 21 novembre, dalle 09.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 16.00.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	E. Verdi	4 lezioni	vedi sopra	6 novembre	fr: 205.–
Muri in sasso 1	Attività pratica svolta in un laboratorio annesso a una cava. Dopo l'introduzione teorica si continua con i lavori pratici, quali la tecnica di taglio e la messa in opera del pietrame lavorato. Si daranno indicazioni storiche e culturali, con visita guidata a luoghi dove è ancora ben visibile l'utilizzazione della pietra naturale. Sarà distribuito un dossier elaborato. Più fr: 90.– per il materiale e				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	l'attrezzatura. Lezione teorica, a Castione: venerdì 9 ottobre, dalle 20.00 alle 22.00. Lezioni pratiche, a Riveo e altra sede da definire: sabato 10, 17 e 24 ottobre, dalle 09.00 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 16.30.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	E. Verdi	4 lezioni	vedi sopra	9 ottobre	fr. 205.–
Orchidee: consigli e cura	Si crea una composizione in vaso con terra. Vengono inoltre dati preziosi consigli per la cura di diversi tipi di orchidee. Più fr. 40.– circa per il materiale.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	A. Grano e C. Schenk	1 lunedì	20.00-22.00	28 settembre	fr. 45.–
Potatura	Potatura di alberi da frutta, arbusti, vite, piante da fiore (es. rose e ortensie). Una lezione teorica, dalle 17.00 alle 19.00 e tre lezioni pratiche, dalle 13.30 alle 16.00.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	C. Buletti	4 mercoledì	vedi sopra	25 novembre	fr. 115.–
Saldatura	Conoscenze di base della saldatura ad arco elettrico e a filo continuo MAG. Acquisizione della padronanza pratica. Impiego dei materiali e della corretta tecnica d'esecuzione. Sede presso il Centro professionale SSIC. Più fr. 140.– circa per il materiale.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	F. Bacciarini	2 sabati	08.00-16.30	10 ottobre	fr. 190.–
Scala decorata		Si realizzerà una scala in legno (altezza 100/120 cm) da mettere all'entrata di casa. Sarà decorata con elementi naturali, mini zucche, edera e una piccola pianta autunnale. Più fr. 35.– per il materiale.			
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	A. Grano e C. Schenk	1 lunedì	19.30-21.30	19 ottobre	fr. 45.–
CUCITO CREATIVO					
Babbo lanterna		Si realizzerà il classico "omone" dai piedi grossi e il viso dolce. Più fr. 40.– per il materiale.			
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	M. Zampini	1 sabato	09.00-16.30	14 novembre	fr. 95.–
Babbo Natale		Si realizza un Babbo Natale (altezza 60 cm) da posizionare seduto. Confezionando qualche sacchetto può fungere da calendario dell'Avvento. Sede presso l'atelier della docente. Più fr. 70.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.			
Chiasso	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	L. Galante	2 lunedì	20.00-23.00	5 ottobre	fr. 95.–
Borsa di tendenza: in PVC riciclato	Si realizza una borsa in PVC riciclato. Scelta tra diverse grandezze, formati e colori. È necessario disporre della macchina da cucire. Costo del materiale da fr. 25.– a fr. 30.– a dipendenza di ciò che si realizza.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	E. Schumacher Nesurini	1 sabato	09.00-16.30	7 novembre	fr. 75.–
Calendario dell'Avvento		Decorazione da appendere. Ghirlanda con 24 sacchetti, decorata con due renne e naturalmente Babbo Natale. Più fr. 40.– circa per il materiale. Massimo 6 partecipanti.			
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	B. Del Fedele	1 sabato	09.30-16.30	21 novembre	fr. 110.–
Gatti intrecciati		Si realizzano due graziosi gatti in tessuto che, intrecciando le proprie code, formano un cuore. Adatto per decorare porte e finestre. Più fr. 20.– circa per il materiale.			
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	M. Zampini	1 sabato	13.30-17.00	17 ottobre	fr. 55.–
Gatto in stoffa	Si realizzerà un gatto decorativo in stoffa utilizzando la macchina da cucire. Più fr. 25.– per il materiale.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	M. Zampini	1 sabato	09.00-16.30	24 ottobre	fr. 95.–
Ghirlanda di luci e casette		Si realizza una decorazione natalizia luminosa in pannolenci e stoffa, cucita completamente a mano. Più fr. 20.– per il materiale. Date del corso: 3 novembre, dalle 19.30 alle 22.00 e 10 novembre, dalle 19.30 alle 21.30. Massimo 8 partecipanti.			
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	P. Somaini	2 martedì	vedi sopra	3 novembre	fr. 80.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Ghirlanda fuori porta	 Si realizzerà una ghirlanda (diametro 45 cm) di rametti, decorata con soggetti natalizi (es. renne, viso di Babbo Natale). Sede presso l'atelier della docente. Più fr. 50.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Chiasso	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	L. Galante	1	mercoledì	20.00-23.00	7 ottobre fr. 45.–
Stella e Angelo	 Si realizzeranno angeli e stelle in tessuto per rallegrare la propria casa con decorazioni semplici, a basso costo ma di grande effetto. Più fr. 20.– circa per il materiale.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	M. Zampini	1	sabato	13.30-17.30	21 novembre fr. 55.–
Sunny la fata	 Decorazione da appendere composta da una fatina che si dondola tra cuori e stelle. Realizzata principalmente in stoffa. Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	B. Del Fedele	1	sabato	13.30-16.30	24 ottobre fr. 60.–

FOTOGRAFIA

Compatta digitale	Come strutturare ed utilizzare al meglio la propria macchina fotografica compatta digitale. Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	S. Kaloupakis	4	mercoledì	20.00-22.00	30 settembre fr. 120.–
Fotografia 1	Ci si avvicina alla ripresa fotografica dal punto di vista tecnico e da quello espressivo.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	M. Baroni	8 lezioni	vedi sotto	22 settembre	fr. 175.–
	Per chi possiede una macchina fotografica digitale reflex. Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr. 10.– per il materiale. Date del corso: martedì 22 settembre, 6 ottobre, 3 e 17 novembre, dalle 20.00 alle 22.00; sabato 26 settembre, dalle 09.30 alle 11.30; sabato 10 ottobre, dalle 13.30 alle 15.30; sabato 7 novembre, dalle 09.00 alle 11.00; sabato 21 novembre, dalle 13.30 alle 15.30.				
	M. Baroni	8 lezioni	vedi sotto	23 settembre	fr. 175.–
	Per chi possiede una macchina fotografica digitale reflex. Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr. 10.– per il materiale. Date del corso: mercoledì 23 settembre, 7 ottobre, 4 e 18 novembre, dalle 20.00 alle 22.00; sabato 26 settembre, dalle 13.30 alle 15.30; sabato 10 ottobre, dalle 09.30 alle 11.30; sabato 7 novembre, dalle 13.30 alle 15.30; sabato 21 novembre, dalle 09.30 alle 11.30.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com</i>				
	G. Corti	7 lezioni	vedi sotto	4 novembre	fr. 150.–
	Per chi possiede una macchina fotografica digitale reflex. Più fr. 5.– per il materiale. Date del corso: mercoledì 4, 11, 18 e 25 novembre e mercoledì 2 dicembre, dalle 20.00 alle 22.00; sabato 21 e 28 novembre, dalle 09.00 alle 11.00.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	N. Joray	6 lezioni	vedi sotto	10 ottobre	fr. 140.–
	Corso adatto per qualunque macchina fotografica: digitale reflex, mirrorless, bridge o eventualmente una macchina fotografica compatta ma con funzioni elevate (es. priorità diaframma o tempo di controllo ISO). Date del corso: sabato 17 e 24 ottobre e sabato 7, 14 e 21 novembre, dalle 10.00 alle 12.00. Una lezione si svolgerà in serata, dalle 20.00 alle 22.00. La data sarà decisa insieme ai partecipanti.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	D. Noël	5	martedì	19.00-21.00	6 ottobre fr. 120.–
	Per chi possiede una macchina fotografica digitale reflex.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	M. Manzolini-Bühring	10 lezioni	vedi sotto	28 settembre	fr. 205.–
	Per chi possiede una macchina fotografica digitale reflex. Nove lunedì, dalle 20.00 alle 22.00 e un sabato, in giornata. Più fr. 2.– per il materiale.				
	M. Manzolini-Bühring	10 lezioni	vedi sotto	29 settembre	fr. 205.–
	Per chi possiede una macchina fotografica digitale reflex. Nove martedì, dalle 18.00 alle 20.00 e un sabato, in giornata. Più fr. 2.– per il materiale.				
	M. Manzolini-Bühring	10 lezioni	vedi sotto	29 settembre	fr. 205.–
	Per chi possiede una macchina fotografica digitale reflex. Nove lezioni, dalle 09.00 alle 11.00 e un'uscita notturna. Più fr. 2.– per il materiale.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	W. Ghidini	8 lezioni	vedi sotto	29 settembre	fr: 175.–
	Per chi possiede una macchina fotografica digitale reflex. Lezioni teoriche, in aula: martedì 29 settembre, 6 ottobre, 3, 10 e 17 novembre, dalle 20.00 alle 22.00. Lezioni pratiche, all'esterno: sabato 10 ottobre, 7 e 14 novembre, in giornata.				
Fotografia 2	È necessario conoscere le tecniche di base. Approfondimento della tecnica e della creatività.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	M. Baroni	6 lezioni	vedi sotto	29 settembre	fr: 140.–
	Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr: 10.– per il materiale. Date del corso: martedì 29 settembre, 13 ottobre e 10 novembre, dalle 20.00 alle 22.00; sabato 3 ottobre e 14 novembre, dalle 09.30 alle 11.30; sabato 17 ottobre, dalle 13.30 alle 15.30.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	M. Manzolini-Bühning	8 lezioni	vedi sotto	28 settembre	fr: 175.–
	Sei lunedì, dalle 18.00 alle 20.00 e due sabati, in giornata. Più fr: 2.– per il materiale.				
	M. Manzolini-Bühning	8 lunedì	09.00-11.00	28 settembre	fr: 175.–
	Più fr: 2.– per il materiale.				
	M. Manzolini-Bühning	8 lezioni	vedi sotto	29 settembre	fr: 175.–
	Sei martedì, dalle 20.00 alle 22.00 e un sabato, in giornata. Più fr: 2.– per il materiale.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	W. Ghidini	8 lezioni	vedi sotto	1 ottobre	fr: 175.–
	Lezioni teoriche, in aula: giovedì 1 e 8 ottobre, 5, 12 e 19 novembre, dalle 20.00 alle 22.00. Lezioni pratiche, all'esterno: sabato 10 ottobre, 7 e 14 novembre, in giornata.				
Fotografia: calde atmosfere di Natale		È necessario aver frequentato il corso "Fotografia 1" o avere conoscenze equivalenti e possedere una macchina fotografica Reflex. Durante la prima lezione ci si recherà a Berna per una visita alla città decorata per le imminenti festività. La seconda lezione si svolgerà in sede, a Davesco. L'obiettivo del corso sarà quello di imparare a trasmettere, attraverso la fotografia, le emozioni e l'atmosfera tipiche del Natale. Per maggiori informazioni in merito a date e orari delle lezioni si prega di contattare l'animatrice locale.			
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	M. Manzolini-Bühning	2 giovedì	vedi sopra	3 dicembre	fr: 215.–
	M. Manzolini-Bühning	2 lezioni	vedi sopra	12 dicembre	fr: 215.–
Fotografia di rapaci in volo		È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o conoscere le tecniche fotografiche di base. La prima lezione, teorica, prepara alle esercitazioni pratiche e allo shooting fotografico che hanno luogo durante il secondo incontro. La terza lezione è dedicata alla visione e al commento degli scatti. In questa occasione la docente darà preziosi consigli per migliorare le future fotografie. Sede della prima e dell'ultima lezione presso il laboratorio della docente a Camorino. La seconda lezione si svolge a Locarno. Più fr: 120.– per le attività svolte durante la seconda lezione. Date del corso: lunedì 12 ottobre e 2 novembre, dalle 20.00 alle 22.00; domenica 18 ottobre, dalle 10.00 alle 17.00.			
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	M. Baroni	3 lezioni	vedi sopra	12 ottobre	fr: 120.–
Fotografia: flash cobra		Si impara a usare il flash cobra per realizzare fotografie di persone contro luce, in ombra, in movimento. È necessario possedere una Reflex con flash Cobra.			
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	D. Noël	3 sabati	14.00-17.00	17 ottobre	fr: 110.–
	Il corso si svolge all'esterno, in vari ambienti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	M. Manzolini-Bühning	3 giovedì	19.00-22.00	5 novembre	fr: 110.–
Fotografia: paesaggi di montagna		È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o avere conoscenze equivalenti. Il corso si svolge in ambienti interni ed esterni. Più fr: 2.– per il materiale. Durante gli incontri si fotograferanno diversi luoghi e paesaggi della Valle Leventina: Dalpe, Angone, Tarnolgio/Predelp. Una delle lezioni si svolgerà al tramonto. L'orario esatto sarà definito insieme ai partecipanti.			
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	N. Joray	3 sabati	16.00-18.00	10 ottobre	fr: 90.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Fotografia: reportage	 È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o conoscere le tecniche di base. Il corso fornisce alcuni elementi per raggiungere la conoscenza e il controllo tecnico degli apparecchi fotografici, con lo scopo di entrare nel mondo della fotografia di reportage e/o sociale, nelle sue svariate forme di interpretazione, dalla progettazione alla realizzazione di un progetto. Sede presso il laboratorio del docente a Bellinzona. Massimo 6 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	A. Zirpoli	3	giovedì	20.00-22.00	15 ottobre fr. 135.–
Fotografia: ritratto	È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o conoscere le tecniche di base. Ci si avvicina al ritratto usando la macchina fotografica digitale Reflex. Una lezione teorica, una con modella e durante l'ultima lezione discussione del lavoro svolto. Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Massimo 6 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	M. Baroni	3	mercoledì	20.00-22.00	30 settembre fr. 135.– Date del corso: 30 settembre, 14 ottobre, 11 novembre.
	M. Baroni	3	mercoledì	20.00-22.00	25 novembre fr. 135.–
Fotografia: sviluppo e stampa	Sviluppo della pellicola in bianco e nero e stampa su carta fotografica. Corso intensivo per principianti. Più fr. 30.– per il materiale. Date del corso: lunedì 25, martedì 26, mercoledì 27 e giovedì 28 gennaio 2016. Massimo 6 partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	M. Manzolini-Bühning	4	lezioni	19.00-22.00	25 gennaio fr. 210.–
Fotolibro o calendario	 Realizzare, gestire, modificare e preparare le foto sul computer utilizzando programmi semplici per creare il prodotto desiderato. I partecipanti dovranno portare il proprio portatile/tablet (PC o Mac) sul quale sia installato un programma di gestione e modifica per le fotografie.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	N. Joray	3	sabati	14.00-16.00	7 novembre fr. 90.–
GIOIELLI					
Collana in feltro	Si impara a realizzare un'originale collana in feltro utilizzando una tecnica semplice e dal risultato sorprendente. Costo del materiale da fr. 10.– a fr. 15.–.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	B. Mandioni-Leuenerberger	1	sabato	09.30-15.30	17 ottobre fr. 75.–
Collana: tecnica del sospeso trasparente	 Con la tecnica del sospeso trasparente si realizzerà una raffinata collana. Questa tecnica darà inoltre nuovi spunti per la decorazione di diversi oggetti. Più fr. 25.– circa per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	K. Priolo	1	sabato	09.00-12.00	17 ottobre fr. 55.–
Collane e bracciali	Realizzazione o 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 in argento, argento dorato e oro. Costo del materiale per la realizzazione di nuovi gioielli (da scegliere prima dell'inizio del corso, consultando la docente) a partire da fr. 50.–.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	F. Gianoni-Gemetti	1	sabato	09.00-17.00	10 ottobre fr. 75.–
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — e 091 825 18 59 — cpa.monni@gmail.com</i>				
	F. Gianoni-Gemetti	1	sabato	09.00-17.00	21 novembre fr. 75.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	F. Gianoni-Gemetti	1	sabato	09.00-17.00	3 ottobre fr. 75.–
	F. Gianoni-Gemetti	1	sabato	09.00-17.00	17 ottobre fr. 75.–
	F. Gianoni-Gemetti	1	sabato	09.00-17.00	7 novembre fr. 75.–
Collane e bracciali: riparazioni	Con la tecnica d'annodatura con filo di seta o con la tecnica del concatenamento con filo d'argento i partecipanti potranno modificare o riparare le proprie collane, i propri bracciali e orecchini sia classici, sia etnici. Costo del materiale a partire da fr. 20.–.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	F. Gianoni-Gemetti	1	sabato	09.00-17.00	28 novembre fr. 75.–
Collane in carta riciclata	 Si realizzeranno perle in carta riciclata che andranno a formare un'originale collana. Più fr. 5.– per il materiale.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	A. Schwender	1	sabato	14.00-17.00	21 novembre fr. 40.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Esclusivi gioielli con paste modellabili 2	Per chi ha partecipato al corso "Gioielli con paste modellabili 1" o per chi ha buona manualità. Si realizzeranno gioielli unici e alla moda con tecniche di modellaggio avanzate, dall'effetto sorprendente: easy cane, skinner blend, craquelé su pasta e tante altre. Sede presso l'atelier della docente a Balerna. Più fr. 30.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	K. Priolo	1 sabato	09.00-12.30	14 novembre	fr. 80.–
Gioielli con pasta fimo	È richiesta abilità manuale. Si realizzeranno ciondoli e/o orecchini con la speciale tecnica della sfumatura.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	M. Pedroni	1 sabato	09.00-16.00	7 novembre	fr. 75.–
Gioielli di tendenza con le capsule del caffè	Con le capsule da caffè si possono realizzare gioielli dall'aspetto strabiliante, in stile semplice o più sofisticato. Durante il corso si apprenderanno i trucchi per lavorare le capsule vuote e si assembleranno diversi ciondoli per collane, secondo il proprio gusto. Ottima idea di riciclo creativo. Sede presso l'atelier della docente a Balerna. Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	K. Priolo	1 sabato	09.00-12.30	10 ottobre	fr. 80.–
Gioielli in argento	Per principianti. Si realizzano anelli, orecchini o ciondoli con la tecnica dell'Art Clay Silver. Più fr. 140.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	P. Catti Pura	1 sabato	08.30-17.30	17 ottobre	fr. 145.–
Gioielli in ceramica	Si progettano e realizzano gioielli in ceramica. Si assiste alla cottura Raku e all'apertura del forno a 1000 gradi. Sede presso l'atelier della docente a Lelgio. Più fr. 70.– per il materiale e le cotture. Date del corso: 10 e 17 settembre, dalle 14.00 alle 16.00 e 24 settembre, dalle 13.30 alle 17.00. Massimo 6 partecipanti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	F. Rovelli	3 giovedì	vedi sopra	10 settembre	fr. 160.–
LAVORI IN LEGNO					
Cestaio 1	Non è necessario avere particolari conoscenze. Introduzione all'arte e alla tecnica di lavorazione del cestaio. Preparazione del telaio in castagno, delle listerelle di nocciolo, tecniche di intreccio e di costruzione per la realizzazione di un cesto. Massimo 8 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	E. Crivelli	8 martedì	20.00-22.00	6 ottobre	fr. 195.–
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	D. Trovanelli	5 sabati	14.00-18.00	3 ottobre	fr. 230.– Più fr. 50.– per il materiale.
Cestaio 2	È necessario aver frequentato il corso "Cestaio 1" o avere conoscenze equivalenti. Si realizzerà una gerla o un cesto. Costo del materiale da fr. 30.– a fr. 40.–. Massimo 8 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	D. Trovanelli	4 giovedì	20.00-22.00	26 novembre	fr. 120.–
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	D. Trovanelli	2 sabati	14.00-18.00	28 novembre	fr. 120.–
Intaglio del legno	Per principianti e avanzati. Progettazione e disegno dei motivi.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	G. Zibetti	8 giovedì	19.30-22.00	5 novembre	fr. 205.–
	I principianti imparano ad intagliare il legno usando vari tipi di scalpelli e realizzano un asse per la polenta. Gli avanzati si accordano con il docente su ciò che vogliono realizzare. Sede a Gordola. Costo del materiale a partire da fr. 50.– a dipendenza di ciò che si realizza. Date del corso: 5, 12, 19 e 26 novembre, 3 dicembre, 14, 21 e 28 gennaio 2016.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	C. Piazza	8 mercoledì	19.00-21.00	14 ottobre	fr. 290.–
	Realizzazione di una piccola scultura o di un lavoro di intaglio. Sede presso il laboratorio del docente a Villa Luganese. Più fr. 125.– per il materiale e il noleggio degli attrezzi. Massimo 6 partecipanti.				
Modellaggio del legno	Per principianti e avanzati. Si creano sculture, oggetti di uso artistico e artigianale, mediante macchine e frese. Sede presso il laboratorio del docente a Lamone. Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	M. Bachofen	6 martedì	20.00-22.00	6 ottobre	fr. 210.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Restauro di mobili					
Ripristino della funzionalità, pulizia, tinteggiatura e lucidatura di un mobile (es. sgabello, sedia, comodino, cofanetto).					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	G. Zibetti e D. Zibetti	8 martedì	17.30-20.00	15 settembre	fr: 305.–
	G. Zibetti e D. Zibetti	8 giovedì	17.30-20.00	17 settembre	fr: 305.–
Una lezione teorica a Bellinzona e sette lezioni pratiche presso il laboratorio del docente a Losone. Costo del materiale a partire da fr. 50.– a dipendenza del mobile restaurato. Massimo 6 partecipanti.					
	C. Tognola	8 giovedì	20.00-22.30	8 ottobre	fr: 230.–
	C. Tognola	8 martedì	20.00-22.30	13 ottobre	fr: 230.–
Costo del materiale a partire da fr. 50.– a dipendenza del mobile restaurato. Massimo 8 partecipanti.					
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	N. Righini	8 lunedì	09.00-11.30	5 ottobre	fr: 230.–
	N. Righini	8 lunedì	14.00-16.30	5 ottobre	fr: 230.–
	N. Righini	8 lunedì	19.30-22.00	5 ottobre	fr: 230.–
	N. Righini	8 mercoledì	19.30-22.00	7 ottobre	fr: 230.–
Sede presso il laboratorio del docente a Breganzona. Costo del materiale fr. 70.– a dipendenza del mobile restaurato. Massimo 8 partecipanti.					
Restauro di mobili Shabby Chic					
Sede presso il laboratorio del docente a Breganzona. Costo del materiale fr. 70.–. Massimo 8 partecipanti. Ripristino della funzionalità, pulizia, tinteggiatura e lucidatura di un mobile (es. sgabello, sedia, comodino, cofanetto) con la tecnica Shabby Chic. Questo metodo permette di riutilizzare in modo nuovo e con poca spesa vecchi mobili, in uno stile romantico in cui i colori pastello sono protagonisti. Sede presso il laboratorio del docente a Breganzona. Costo del materiale a partire da fr. 70.– a dipendenza del mobile restaurato. Massimo 8 partecipanti.					
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	N. Righini	8 giovedì	19.30-22.00	8 ottobre	fr: 230.–
LAVORI IN VETRO					
Oggetti in vetro					
Si realizzano, in accordo con la docente, diversi oggetti con la tecnica della vetrofusione (es. portacandele, svuotatasche, ciondoli, piatti). Sede presso l'atelier della docente. Costo del materiale da fr. 80.– a fr. 100.– a dipendenza di ciò che si realizza. Massimo 8 partecipanti.					
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	N. Bulloni	2 sabati	13.30-17.30	17 ottobre	fr: 130.–
PROPOSTE VARIE					
Consigli e tecniche per la realizzazione di un presepe					
Corso teorico e dimostrativo aperto a tutti coloro che desiderano apprendere le tecniche di base per la costruzione di un presepe. Calcolo delle proporzioni; creazione dell'ambientazione con gesso o polistirolo; costruzione di edifici e vegetazione con materiale naturale e di scarto; uso dell'acqua e dell'elettricità. Ci si dedica alla creazione dell'ambientazione, non vengono dunque date indicazioni per la realizzazione dei personaggi.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	L. Negri e F. Negri	1 sabato	09.00-16.00	3 ottobre	fr: 130.–
Restauro conservativo di libri					
Osservazione del volume ed analisi dei danni. Basi teoriche di conservazione e teoria del restauro. Pianificazione e svolgimento del restauro conservativo. Eventuale integrazione cromatica del restauro. Più fr. 15.– per il materiale. Date del corso: giovedì 1 e venerdì 2 ottobre, dalle 19.30 alle 22.00; sabato 3 ottobre, dalle 09.00 alle 16.00. Massimo 7 partecipanti.					
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — e 091 825 18 59 — cpa.monni@gmail.com</i>				
	C. Audibussio Canonica	3 lezioni	vedi sopra	1 ottobre	fr: 160.–
Restauro di un oggetto artistico					
Partendo dall'osservazione di un oggetto artistico, quali sono le operazioni da eseguire, con quali materiali bisogna intervenire e quali utensili si devono utilizzare per un corretto restauro? I partecipanti metteranno in pratica le tecniche di intervento su un proprio oggetto (es. cornice, quadro, disegno su carta, ceramica, scultura). Il corso si articolerà in tre prove pratiche. Costo del materiale a partire da fr. 10.– a dipendenza dell'oggetto che si desidera restaurare. Massimo 8 partecipanti.					
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	G. Ceccarelli Corrias	3 sabati	09.00-11.30	3 ottobre	fr: 110.–
Riciclo creativo della carta					
Ogni giorno nelle bucalettere arrivano diversi volantini pubblicitari. Ecco un'idea originale per riciclare questo materiale in modo utile e creativo. Durante il corso si apprenderà la tecnica per creare degli oggetti (es. contenitori, ciotole, sottobicchieri, sottopentole) con della semplice carta riciclata.					
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	A. Schwender	1 sabato	14.00-17.00	7 novembre	fr: 40.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Scatola portaoggetti	 Si decora una scatola portaoggetti (circa 20x15 cm o 25x17 cm) con le tecniche del <i>découpage</i> e stencil. Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	I. Mongodi	1 sabato	13.30-17.30	17 ottobre	fr. 60.–
SARTORIA					
Sartoria	Per principianti e avanzati. Riparazioni, modifiche o confezione di capi a scelta. Massimo 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	C. Lagger	5 mercoledì	20.00-22.00	7 ottobre	fr. 135.–
	C. Lagger	5 mercoledì	20.00-22.00	18 novembre	fr. 135.–
	Non è indispensabile disporre della macchina per cucire.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	E. Crivelli	5 mercoledì	20.00-22.00	14 ottobre	fr. 135.–
	È necessario portare la propria macchina per cucire.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	L. Palli-Dadò	5 mercoledì	20.00-22.00	21 ottobre	fr. 135.–
	Non è indispensabile disporre della macchina per cucire.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	Non è indispensabile disporre della macchina per cucire.				
	M. Ferrari-Gerosa	5 mercoledì	20.00-22.00	23 settembre	fr. 135.–
	C. Lagger	5 martedì	20.00-22.00	6 ottobre	fr. 135.–
	M. Ferrari-Gerosa	5 mercoledì	20.00-22.00	4 novembre	fr. 135.–
	C. Lagger	5 martedì	20.00-22.00	17 novembre	fr. 135.–
	M. Ferrari-Gerosa	5 mercoledì	20.00-22.00	9 dicembre	fr. 135.–
TESSILI, MAGLIA E RICAMI					
Borsa all'uncinetto	In modo semplice si realizza una borsa con un particolare fondo e manici abbinati. Costo del materiale da fr. 20.– a fr. 40.–.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	A. Schwender	1 sabato	14.00-17.00	17 ottobre	fr. 40.–
Calze di lana fatte a mano	Si impara a realizzare un paio di calze di lana dedicando particolare attenzione al tallone e alla punta.				
Chiasso	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	J. Zanotta	3 martedì	20.00-22.00	6 ottobre	fr. 100.–
	Sede presso l'atelier della docente a Chiasso. Date del corso: 6 e 20 ottobre, 10 novembre. Massimo 8 partecipanti.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	F. Pesolillo	3 sabati	09.00-11.00	14 novembre	fr. 115.–
	Massimo 7 partecipanti.				
Feltro: cappello o berretto	Per principianti e avanzati. Si realizza a scelta un cappello o un berretto con la tecnica bagnata. Più fr. 10.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i>				
	D. Busacca	1 sabato	09.00-16.00	17 ottobre	fr. 115.–
Feltro: pantofole o scarpe	Per principianti e avanzati. Si realizza a scelta un paio di pantofole o scarpe con la tecnica bagnata. Più fr. 10.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i>				
	D. Busacca	1 sabato	09.00-16.00	21 novembre	fr. 115.–
Guanti di lana fatti a mano	 Si impara a realizzare un paio di guanti di lana con 5 dita. Sede presso l'atelier della docente. Date del corso: 13 ottobre, 3 e 17 novembre. Massimo 8 partecipanti.				
Chiasso	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	J. Zanotta	3 martedì	20.00-22.00	13 ottobre	fr. 100.–
Natività in lana cardata	 Si realizzano i tre principali personaggi con l'aggiunta di un angelo. Le quattro statuine saranno inserite in un nido naturale che fungerà da grotta. Un'ottima occasione per imparare l'infeltrimento ad ago e per realizzare un bellissimo oggetto decorativo in vista del Natale. Più fr. 25.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	K. Priolo	1 sabato	08.30-12.30	28 novembre	fr. 85.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Peduli	Si realizzano peduli in stoffa. Più fr. 30.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	J. Gamboni-Friedli	5 mercoledì	20.00-22.00	14 ottobre	fr. 155.–
Piumone in lana cardata	Non sono necessarie conoscenze di cucito. Una giornata per confezionare in modo tradizionale il proprio piumone in pura lana svizzera che, oltre a permettere di dormire al caldo, lascia respirare il corpo, previene i reumatismi ed è termoisolante e idroregolatore. Costo del materiale da fr. 160.– a fr. 185.– a dipendenza della grandezza del piumone. Iscrizione entro il 19 ottobre. Massimo 7 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	I. Orlandi-Roth	1 sabato	09.00-18.00	14 novembre	fr. 125.–
Ricamo	 Attraverso il ricamo ago e filo trasformano aspetto e struttura di un tessuto. Durante il corso verranno insegnate molteplici tecniche (punti). Al termine del corso ogni partecipante avrà completato il ricamo di un manufatto tessile di uso quotidiano. Lezioni a cadenza quindicinale. Più fr. 25.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C. Foletti	4 lunedì	20.00-22.00	2 novembre	fr. 155.–
Sciarpa “draghetto”	 Una sciarpa stupenda, sempre attuale e semplice da realizzare. Più fr. 20.– per il materiale.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C. Banfi	1 sabato	14.00-17.00	3 ottobre	fr. 40.–
Sciarpa a ventagli	 Si realizzerà una sciarpa a ventagli utilizzando semplici ferri accorciati per donare movimento al punto legaccio. Più fr. 20.– per il materiale.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C. Banfi	1 sabato	14.00-17.00	10 ottobre	fr. 40.–
Tessitura a mano	Si apprendono i primi rudimenti della tecnica della tessitura a mano. Si creano semplici tessuti (es. set da tavola, asciugapiatti, sciarpe, tappetini, stoffe da confezione) lavorando su telai da tavola. Costo del materiale a partire da fr. 20.– a dipendenza del filato scelto e di ciò che si realizza. Massimo 6 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C. Caprara	5 lunedì	20.00-22.30	2 novembre	fr. 210.–
Tombolo	Esecuzione di pizzi con l'impiego di fusilli, spilli e tamburo. Massimo 8 partecipanti.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	R. Pura	8 giovedì	19.45-22.15	1 ottobre	fr. 230.–

VIDEOCAMERA

Realizzare un videoclip	È necessario portare la propria videocamera e il proprio portatile (che contenga almeno un programma di montaggio di base). Il corso trasmette le nozioni necessarie per la realizzazione di un videoclip o di un breve filmato: progettazione; ripresa; montaggio su PC o Mac utilizzando i relativi programmi; esport finale di un dvd per la rete, website o youtube.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	N. Joray	4 giovedì	19.00-22.00	8 ottobre	fr. 140.–



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ENOLOGIA E ALTRE BEVANDE					
Abbinamento cibo-vino	A ogni serata si abbineranno 5 vini a una pietanza. La spiegazione avverrà secondo il metodo Mercadini che si basa sui principi di vicinanza o contrasto di sapori fra un cibo e un vino. A seconda delle caratteristiche del vino e del cibo verrà attribuito un punteggio ad ogni sezione. Lunedì 9 e 16 novembre e mercoledì 25 novembre. Sono richiesti fr. 100.– supplementari per i vini e gli alimenti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Angioletti	3 lezioni	19.30-22.30	9 novembre	fr. 110.–
Birre artigianali: degustazione 1	L'affascinante mondo della birra... Tecnica e scheda di degustazione (esame visivo, olfattivo, gustativo, giudizio critico), la storia e la geografia della birra, le materie prime e la produzione, gli stili e gli abbinamenti; visita a un birrificio artigianale ticinese. Ogni serata prevede la degustazione guidata di 5 birre e la compilazione delle schede tecniche. Sono richiesti fr. 110.– supplementari per le birre, gli alimenti e la visita al birrificio.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	R. Storni	5 martedì	19.30-22.00	10 novembre	fr. 140.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	R. Storni	5 martedì	19.30-22.00	29 settembre	fr. 140.–
Birre artigianali: degustazione 2	Conosciamo gli stili birrari e le principali nazioni produttrici di birra, dai paesi storici a quelli emergenti. Sono richiesti fr. 120.– supplementari per le birre.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	R. Storni	5 giovedì	19.30-22.00	5 novembre	fr. 140.–
Champagne	Scopriamo il mondo affascinante dello Champagne. Sono richiesti fr. 60.– supplementari per gli champagne.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	E. Mozzini	2 martedì	20.00-22.00	24 novembre	fr. 60.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	G. Fontana	2 mercoledì	19.30-21.30	7 ottobre	fr. 60.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Angioletti	2 martedì	20.00-22.00	13 ottobre	fr. 60.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	E. Mozzini	2 giovedì	20.30-22.30	26 novembre	fr. 60.–
Chat & Wine	 Sono richieste conoscenze di base dell'inglese. Corso di conoscenza del vino e abbinamento al cibo tenuto in inglese dove i partecipanti potranno conversare tra loro e con la docente. Si avrà l'opportunità di imparare ad affinare i propri sensi: dall'olfatto al gusto. Ogni sera si degustano da 4 a 5 vini abbinati al cibo. Sono richiesti ulteriori fr. 120.– per gli alimenti e i vini.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	N. Deganis	5 giovedì	20.00-22.30	8 ottobre	fr. 140.–
Conoscenza dei vini 1	Sono richiesti circa fr. 120.– supplementari per i vini.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	E. Mozzini	5 martedì	20.00-22.30	29 settembre	fr. 140.–
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	G. Buloncelli	5 giovedì	20.00-22.30	5 novembre	fr. 140.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	E. Mozzini	5 mercoledì	20.00-22.30	30 settembre	fr. 140.–
	S. Angioletti	4 lunedì	19.30-22.00	5 ottobre	fr. 120.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	E. Mozzini	5 mercoledì	20.00-22.30	11 novembre	fr. 140.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Conoscenza dei vini ticinesi	Sono richiesti circa fr. 60.– supplementari per i vini.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	E. Mozzini	2 martedì	20.00-22.30	10 novembre	fr. 75.–
Il Porto e vini fortificati	Conoscere e saper scegliere i vini di Porto e quelli liquorosi. Sono richiesti fr. 50.– supplementari per i vini.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	G. Fontana	2 lunedì	19.30-22.30	5 ottobre	fr. 75.–
Whisky	La distillazione è una scienza, il blending un'arte. Viaggio alla scoperta del mondo del distillato di cereali. Sono richiesti fr. 60.– supplementari per i whisky.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	G. Fontana	2 lunedì	19.30-22.30	9 novembre	fr. 75.–
GASTRONOMIA					
Aperitivi	Mini panini, salatini fatti in casa, tortine salate, polpettine... Preparati con carne e verdure. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i>				
	K. RüggerTulipani	1 martedì	19.30-23.00	10 novembre	fr. 50.–
Aperitivo en español		Sono richieste conoscenze di base della lingua. Dalla sangria alle tapas, passando per "el Aqua de Valencia" e la tortilla de patatas... Un'occasione per preparare e gustare in compagnia un ricco aperitivo conversando in spagnolo. Più fr. 25.– per gli alimenti.			
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	G. Martì	1 giovedì	19.00-22.30	5 novembre	fr. 50.–
Arrosti di carne e pesce	Coniglio, pollo, rana pescatrice e filetto di maiale... i vostri nuovi arrostiti, a cottura veloce e diversa dal solito forno. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 lunedì	19.00-22.30	2 novembre	fr. 50.–
Biscotti natalizi		Perché i biscotti di Natale non passano mai di moda? Consigli e trucchetti per addolcire le vostre feste. Durante il corso è previsto uno spuntino preparato in precedenza dal docente. Più fr. 20.– per gli alimenti.			
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	D. Rossatti	1 giovedì	19.00-22.30	3 dicembre	fr. 50.–
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	C. Moreau	1 sabato	13.30-17.00	21 novembre	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	D. Rossatti	1 giovedì	19.00-22.30	22 ottobre	fr. 50.–
Bocconcini e crostini	Per un aperitivo elegante o uno spuntino appetitoso e delicato. Si preparano bocconcini di carne, pesce, verdura e frutta. Sede a Giornico. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 lunedì	19.00-22.30	28 settembre	fr. 50.–
Brunch della domenica	Preparazione di un brunch, tipico della domenica, quando ci si alza più tardi del solito e non si ha voglia di aspettare fino all'ora di pranzo. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 mercoledì	19.00-22.30	4 novembre	fr. 50.–
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 mercoledì	19.00-22.30	18 novembre	fr. 50.–
Carote: dall'antipasto al dessert	Menu con la carota che fa da regina: dall'antipasto al dessert con abbinamento ai vini. Più fr. 45.– per gli alimenti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	M. Albertoni e G. Esposito	1 martedì	18.30-22.00	6 ottobre	fr. 70.–
Castagne	Come utilizzare in cucina questo frutto autunnale. Si realizzano ricette sfiziose con questo ingrediente. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	D. Asietti	1 giovedì	19.00-22.30	8 ottobre	fr. 50.–
	Sede a Giornico.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	D. Asietti	1 lunedì	18.30-22.00	5 ottobre	fr. 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	D. Asietti	1 martedì	19.00-22.30	13 ottobre	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Chat & Cook: California Bakery	 Sono richieste conoscenze di base dell'inglese. La California direttamente nel tuo forno! Due serate dedicate agli sfiziosi dolci americani, conversando in inglese con i partecipanti e la docente. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76. Più fr: 50.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> M. Booker	2	mercoledì	18.30-22.00	7 ottobre fr: 85.–
Creme, minestre e zuppe	Esistono tante minestre, creme e zuppe, ma spesso non ne siamo entusiasti... eppure fanno bene e sono l'ideale per la stagione fredda. Al corso s'impara a districarsi nelle molteplici e affascinanti creazioni anche con poca spesa. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> A. Di Raimo	1	mercoledì	19.00-22.30	14 ottobre fr: 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i> F. Pesenti	1	martedì	19.00-22.30	6 ottobre fr: 50.–
Crostacei	Una serata all'insegna di rinomati crostacei: scampi, astice, aragosta e granchi. Più fr: 40.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> F. Valsangiacomo	1	mercoledì	19.00-22.30	2 dicembre fr: 50.–
Cucina al cartoccio	Questo metodo di cottura è rapido, non lascia odori, conserva le sue proprietà nutritive ed è ideale per chi segue una dieta. Il momento del servizio in tavola è spettacolare. Si preparano diverse ricette, dall'antipasto al dessert. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i> D. Hecquet	1	lunedì	19.00-22.30	30 novembre fr: 50.–
Cucina asiatica	Giapponese, thailandese e vietnamita... sinfonia di piatti unici asiatici per sorprendervi! Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i> U. Pedrolì-Thongsriphong	1	giovedì	19.00-22.30	22 ottobre fr: 50.–
	U. Pedrolì-Thongsriphong	1	martedì	19.00-22.30	24 novembre fr: 50.–
Cucina coreana	 Anche se non è così diffusa sta crescendo in popolarità grazie alla sua ricchezza di sapori e ingredienti che la rendono unica. Impariamo a cucinare: Bibimbab (riso con verdure e salsa piccante), Mandu (ravioli di manzo, tofu e verdure), Bulagogi (manzo, con semi di sesamo e zenzero). Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i> U. Pedrolì-Thongsriphong	1	giovedì	19.00-22.30	3 dicembre fr: 50.–
Cucina dei Monasteri Francesi	Una carrellata di ricette provenienti da antichi monasteri francesi. Sede a Bellinzona. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — e 091 825 18 59 — cpa.monni@gmail.com</i> R. Griggi	1	venerdì	18.30-22.00	25 settembre fr: 50.–
Cucina ecuadoregna	 Cucina sana e ricca con sapori intensi e gustosi. Nuovi modi di cucinare pesce e verdura. Sede a Giornico. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i> D. Asietti	1	lunedì	19.00-22.30	2 novembre fr: 50.–
Cucina giapponese	Cucina casalinga: Shira Ae (verdure cotte condite con crema di tofu), Tamagoyaki (frittata), Karaaghe (pollo marinato fritto) e Dorayaki (dessert). Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> S. Mori	1	martedì	19.00-22.30	17 novembre fr: 50.–
Cucina indiana	Sapori dolci, piccanti, aspri ed amari... Si tiene conto del principio dell'ayurveda che da secoli si segue in India e a casa nostra preparando una cena con il cuore. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> P. Raju-Cassina	1	martedì	19.00-22.30	3 novembre fr: 50.–
Cucina macrobiotica Nuove ricette!	Si seguono ricette base per comporre un menu equilibrato che, oltre a soddisfare il gusto, rinforza il corpo e la mente. Questo regime alimentare è ottimo per chi vuole ritrovare il proprio peso forma in modo naturale e senza sacrifici. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> F. Pellizzoni	1	lunedì	19.00-22.30	9 novembre fr: 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucina macrobiotica: speciale menopausa	Il corso si rivolge anche alle donne che non hanno ancora disturbi ma che vogliono imparare a prevenirli e vuole dare delle nozioni teoriche e pratiche su come affrontare la menopausa e i suoi sintomi attraverso il cibo. Noi siamo quello che mangiamo! Si scopre come combattere vampate di calore, secchezza, e altri disturbi attraverso il cibo. Si affronta nel dettaglio anche il problema dell'osteoporosi e s'impara come creare un menu per rinforzare le ossa. Più fr: 40.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrezioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> F. Pellizzoni	2	lunedì	19.00-22.30	23 novembre fr: 85.–
Cucina macrobiotica: speciale peso forma	 Il corso, basato sulla cucina macrobiotica, vuole dare delle nozioni teoriche e pratiche su come ritrovare il proprio peso forma e nel contempo rafforzare la digestione. Quali sono i cibi migliori e quelli peggiori per il nostro intestino? Perché spesso avvertiamo acidità gastrica, gonfiore e dolori addominali? Perché la maggior parte delle diete non funzionano? Come possiamo ritrovare il peso forma? Il corso darà una risposta a tutte queste domande. Si prepara un menu specifico che sarà anche d'aiuto a tonificare il nostro intestino. Più fr: 40.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrezioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> F. Pellizzoni	2	lunedì	19.00-22.30	12 ottobre fr: 85.–
Cucina marocchina: speciale spezie	 Il Ftour, il Berghirir "Mille buchi" (crêpes marocchine), Harira (zuppa servita con datteri e uova sode), Tajine di pollo al limone e olive rosse, Shalada (insalata marocchina), pane fatto in casa e Besbousa (dolce). Più fr: 30.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrezioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> S. Houari	1	martedì	19.00-22.30	20 ottobre fr: 50.–
Cucina mediterranea	Una cultura è prima di tutto, il modo in cui una comunità si adatta al proprio territorio. La gastronomia è quindi una forma primaria ed essenziale di cultura. La cucina mediterranea è una bellissima espressione di questo rapporto e di questo equilibrio. Modello nutrizionale lodato dalla scienza e nominato patrimonio dell'umanità dall'UNESCO. Noi faremo una gita turistica tra uliveti, campi di grano e coste del Sud Italia. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Gambarogno	<i>Iscrezioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i> S. Spadaccino	1	martedì	19.00-22.30	10 novembre fr: 50.–
Cucina messicana	Tortillas, fajitas, enchiladas, chili con carne, picadillo piccante e tante altre ricette di questa meravigliosa nazione con la sua tipica cucina che la contraddistingue in tutto il mondo. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrezioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> A. Di Raimo	1	mercoledì	19.00-22.30	11 novembre fr: 50.–
Cucina portoghese	La cucina portoghese non è fatta solo di baccalà come si può pensare, è ricca di tante variate preparazioni. Una serata per conoscerne il meglio, dall'impasto al dessert. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrezioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> S. Varenna	1	martedì	19.00-22.30	6 ottobre fr: 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrezioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i> S. Varenna	1	mercoledì	19.00-22.30	7 ottobre fr: 50.–
Cucina povera	 Monumenti della tradizione popolare mediterranea. Le ricette della tradizione popolare, veri esempi di archeologia gastronomica, capaci di dare tono con poco, esaltando il gusto di ottime ma semplici materie prime, cucinate in modo da non sprecare niente. Ricette che a volte imitavano in maniera irriverente le inaccessibili pietanze dei nobili. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Gambarogno	<i>Iscrezioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i> S. Spadaccino	1	lunedì	19.00-22.30	12 ottobre fr: 50.–
Cucina sana	... meno sale, meno zucchero, meno grassi, meno carboidrati, meno latticini... quali alimenti alternativi e quali attenzioni possiamo usare per cucinare in modo più sano. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrezioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i> C. Moreau	1	sabato	09.00-16.00	14 novembre fr: 80.–
Cucina thailandese: street food	La strada è il luogo in cui si incontra il cuore gastronomico del paese. La Thailandia è colma di bancarelle e ristoranti in ogni angolo della strada. Un invito ad intraprendere un viaggio alla scoperta dei sapori antichi. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrezioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i> U. Pedroli-Thongsriphong	1	giovedì	19.00-22.30	15 ottobre fr: 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucina Valtellinese	Un'occasione per gustare diversi piatti saporiti. Dall'antipasto al dessert, si scoprono differenti preparazioni che rispecchiano tutta la genuinità della Valtellina. Più fr: 25.– per gli alimenti (a Tesserete fr: 50.–).				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	D. Rossatti	1 lunedì	19.00-22.30	9 novembre	fr: 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	S. Varenna	2 lunedì	19.00-22.30	12 ottobre	fr: 85.–
Cucina vegetariana	Si preparano ricette vegetariane che si possono integrare in un'alimentazione normale combinandole o alternandole per sentirsi bene fisicamente. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	D. Asietti	1 martedì	19.00-22.30	20 ottobre	fr: 50.– Sede a Giornico.
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	D. Asietti	1 mercoledì	18.30-22.00	30 settembre	fr: 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	D. Rossatti	1 lunedì	19.00-22.30	5 ottobre	fr: 50.–
Cucina vietnamita	Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	T. Vu Schick	1 giovedì	18.30-22.00	15 ottobre	fr: 50.– Menu tipico ideale per scoprire e approfondire la conoscenza gastronomica di questo paese. Involuntini fritti, crêpes salate, sminuzzato di manzo saltato con gustosi spinaci d'acqua e un dessert a base di banana vi trasportano per qualche ora direttamente in Vietnam!
	T. Vu Schick	1 giovedì	18.30-22.00	22 ottobre	fr: 50.– Menu raffinato rivolto ai palati più esigenti propone involtini tradizionali freschi a base di pasta di riso, pancetta e gamberetti, preparazione di salse d'accompagnamento, zuppa tradizionale "Pho Bo" rivelatrice di gusti esotici e dolce a base dello "Sticky rice".
	T. Vu Schick	1 giovedì	18.30-22.00	5 novembre	fr: 50.– Menu salutista a base di pesce che farà scoprire il Vietnam attraverso profumi di salmone, riso, gamberetti in tortella, accompagnati dall'imperdibile zuppa di pomodori e uovo. Si chiude in dolcezza con un dessert al latte di cocco servito su foglie di banana.
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	U. Pedrolì-Thongsriphong	1 martedì	19.00-22.30	13 ottobre	fr: 50.–
	U. Pedrolì-Thongsriphong	1 martedì	19.00-22.30	20 ottobre	fr: 50.–
Cucinare con la birra	 Nel mondo dell'enogastronomia, quello tra formaggi e vino è un matrimonio tra i più riusciti, solido e duraturo. Ma perché non pensare ogni tanto a qualche "innocente evasione", in un triangolo che veda coinvolta anche la birra? Vere e proprie diavolerie. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 martedì	19.00-22.30	17 novembre	fr: 50.–
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 venerdì	18.30-22.00	13 novembre	fr: 50.–
Cucinare senza glutine	 Imparare a sostituire in piatti tradizionali gli alimenti contenenti glutine con alimenti senza glutine, servendo deliziose preparazioni senza cambiare menu per le persone celiache. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	E. Rizzuti	1 martedì	19.00-22.30	6 ottobre	fr: 50.–
Dolci al cioccolato	 Si preparano truffes, torte fondenti e fondue al cioccolato. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	R. Griggi	1 venerdì	19.00-22.30	6 novembre	fr: 50.–
Filetti in crosta	È un secondo piatto buono e ideale da servire durante una cena importante: manzo, agnello, branzino, ... avvolti in un involucro, come la pasta sfoglia, la crosta di sale, le verdure o le patate. Più fr: 30.– per gli alimenti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 mercoledì	19.00-22.30	14 ottobre	fr: 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Finger food natalizi, vini rossi e spumanti Nuove ricette!	 Si utilizzano prodotti di stagione per preparare veri e propri capolavori in bicchierini, ciotoline e cucchiari. Alla scoperta di vini rossi e spumanti di grande pregio. Più fr: 60.– per gli alimenti e i vini.				
Lugano 2	Iscrizioni a <i>Angela Besomi</i> — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com S.Varenna	2	martedì	19.00-22.30	17 novembre fr: 85.–
Riva San Vitale	Iscrizioni a <i>Marica Grandi</i> — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com S.Varenna	2	lezioni	19.00-22.30	9 dicembre fr: 85.– Mercoledì 9 e lunedì 14 dicembre.
Finger food vegetariani e proseccchi Nuove ricette!	Si utilizzano prodotti di stagione per preparare veri e propri capolavori vegetariani, in bicchierini, ciotoline, cucchiari, con sempre nuove ricette. Si degustano inoltre ottimi proseccchi italiani e spumanti locali da abbinare. Più fr: 60.– per gli alimenti e i vini.				
Tesserete	Iscrizioni a <i>Maria Grazia Manzolini</i> — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com S.Varenna	2	lunedì	19.30-23.00	16 novembre fr: 85.–
Fondue	 La fondue crea buon umore e convivialità tra i commensali! Si prepara in modi diversi la fondue al formaggio. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	Iscrizioni a <i>Luciana Demarchi</i> — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com D. Rossatti	1	martedì	19.00-22.30	29 settembre fr: 50.–
Lodrino	Iscrizioni a <i>Mariapia Bernardi</i> — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com M. Charpié	1	giovedì	19.00-22.30	8 ottobre fr: 50.–
Frutta a guscio	 Noci, nocciole, mandorle, noci di cocco, ... hanno un elevato valore nutrizionale e sono fonti di oligoelementi. Sono infatti ricche di: oli, minerali, carboidrati, calcio, fosforo, proteine e vitamine. Ne esaltiamo il valore in cucina con preparazioni dolci e salate. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Gordola	Iscrizioni a <i>Manuela Ghidoni</i> — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com F. Pesenti	1	lunedì	18.30-22.00	12 ottobre fr: 50.–
Galantine	 Carne disossata di pollo, tacchino e pesce, riempita con composto di carne, uova sode, prosciutto, tartufo e altri ingredienti, tagliati a dadini; si cuce e si lessa. La galantina si serve fredda tagliata a fette sottili, spesso coperte da gelatina. ...Veri capolavori! Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Lugano 2	Iscrizioni a <i>Angela Besomi</i> — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com S.Varenna	1	martedì	19.00-22.30	13 ottobre fr: 50.–
Riva San Vitale	Iscrizioni a <i>Marica Grandi</i> — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com S.Varenna	1	mercoledì	19.00-22.30	23 settembre fr: 50.–
Gnocchi alternativi	 Preparazione di diversi tipi di gnocchi particolari (con varie farine) accompagnati da salse sfiziose, delicate e sane. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Bedigliora	Iscrizioni a <i>Maria Fossati</i> — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com E. Rizzuti	1	mercoledì	18.30-22.00	4 novembre fr: 50.–
Roveredo (GR)	Iscrizioni a <i>Carmela Casella Fasani</i> — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com E. Rizzuti	1	giovedì	19.00-22.30	22 ottobre fr: 50.–
Halloween da brivido	 Menu per una serata speciale da spavento... con e senza zucca! Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1	Iscrizioni a <i>Maria De Boni</i> — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com D. Hecquet	1	lunedì	19.00-22.30	19 ottobre fr: 50.–
Caslano	Iscrizioni a <i>Nadia Rodriguez-Viel</i> — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com D. Hecquet	1	mercoledì	19.00-22.30	21 ottobre fr: 50.–
L'arancia nel piatto	 I molti modi per usarla in cucina e in tutte le portate salate e dolci. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Faido	Iscrizioni a <i>Cinzia Zanzi</i> — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com D. Hecquet	1	lunedì	18.30-22.00	16 novembre fr: 50.–
L'autunno nel piatto	Si preparano piatti con sapori e profumi autunnali a base di funghi, castagne, cachi, uva; dall'antipasto al dessert con carne di selvaggina. Più fr: 30.– per gli alimenti.				
Bedigliora	Iscrizioni a <i>Maria Fossati</i> — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com A. Di Raimo	1	mercoledì	18.30-22.00	7 ottobre fr: 50.–
Leguminose: un mondo da scoprire	Fagioli, lenticchie, ceci, ... Tanti non sanno che le leguminose sono una valida alternativa alle proteine animali. Il corso vuole sfatare alcune problematiche e darvi delle alternative sane per preparare piatti attrattivi. Un importante aiuto per mantenere un'alimentazione attenta e variata! Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Acquarossa	Iscrizioni a <i>Tanya Gandolfi</i> — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com F. Pesenti	1	giovedì	19.00-22.30	19 novembre fr: 50.–
Bellinzona 1	Iscrizioni a <i>Leila Burà</i> — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com F. Pesenti	1	venerdì	18.30-22.00	2 ottobre fr: 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Macarons	Impossibile non conoscerli! Serata all'insegna della bontà con un dolce a base di meringhe, ottenuto da una miscela di albume d'uovo, un pizzico di sale, farina di mandorle e zucchero a velo. Il macaron è comunemente farcito con crema ganache, marmellata o creme varie e rinchiuso da due gusci. Durante il corso vengono anche realizzati in forma salata con varie farciture gastronomiche. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1	martedì	18.30-22.00	13 ottobre fr: 50.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1	giovedì	18.30-22.00	3 dicembre fr: 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1	lunedì	19.00-22.30	23 novembre fr: 50.–
Mele: dall'impasto al dessert	Una mela al giorno toglie il medico di turno! E allora perché non scoprire nuovi modi di assaporare questo frutto? Dall'antipasto al dessert... diverse preparazioni che arricchiranno il vostro ricettario. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1	mercoledì	19.00-22.30	11 novembre fr: 50.–
Menu natalizio		Ricette e suggerimenti per rendere speciale un giorno di festa portando in tavola piatti che stuzzicano gusto e vista. Più fr: 30.– per gli alimenti (Bodio e Roveredo (GR) fr: 25.–).			
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	D. Asietti	1	lunedì	19.00-22.30	30 novembre fr: 50.– Sede a Giornico.
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — e 091 825 18 59 — cpa.monni@gmail.com</i>				
	R. Griggi	1	venerdì	18.30-22.00	11 dicembre fr: 50.– Sede a Bellinzona.
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1	martedì	19.00-22.30	1 dicembre fr: 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1	mercoledì	19.00-22.30	18 novembre fr: 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	D. Asietti	1	mercoledì	19.00-22.30	25 novembre fr: 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1	giovedì	19.00-22.30	10 dicembre fr: 50.–
Natalino – Cena di Natale fra amici	 	Allestiremo un intero menu per festeggiare il Natale tra amici. Prepareremo tante ricette facili e sfiziose per trascorrere in compagnia una serata di festa con un bicchiere di sangria invernale, qualche finger food, un primo succulento e un dolcetto senza il quale non sarebbe Natale. Più fr: 30.– per gli alimenti.			
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	C. Moretti	1	martedì	19.00-22.30	24 novembre fr: 50.–
Paella	Tipico piatto completo della cucina spagnola. Più fr: 30.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	F. Valsangiacomo	1	mercoledì	19.00-22.30	16 settembre fr: 50.–
Pane – Corso di panificazione con la pasta madre		Una bella sfida! Si impara a panificare, portando a casa il proprio pane e la propria pasta madre. La dietista spiegherà quali sono i vantaggi nutrizionali. Nel corso è previsto anche uno spuntino preparato in precedenza dalle docenti. Sede presso lo studio della dietista a Cadenazzo. Più fr: 15.– per gli alimenti.			
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	P. Beltrametti e E. Beltrametti	1	mercoledì	18.30-22.00	14 ottobre fr: 70.–
Pane fatto in casa 1	Si presentano in modo semplice diversi modi di fare il pane in casa, con la preparazione del lievito madre. Dall'integrale all'impasto della treccia, ecco l'occasione per entusiasinarsi con il pane fatto con le proprie mani. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	C. Moreau	1	giovedì	18.30-22.00	15 ottobre fr: 60.–
Pane fatto in casa 2 Nuovi impasti!	È necessario aver partecipato al corso "Pane fatto in casa 1". Si approfondiscono in modo semplice diversi procedimenti di fare il pane in casa. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	C. Moreau	1	giovedì	18.30-22.00	5 novembre fr: 60.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Pasta fresca	Essere in grado di realizzare paste fresche e paste fresche all'uovo in diversi formati; pasta corta, pasta lunga e pasta ripiena, per poter poi sbizzarrirsi a creare ricette sfiziose con sughi differenti. Realizzazione di tre tipologie di impasto: pasta fresca (strozzapreti), pasta fresca all'uovo (sfoglia, tagliolini, ravioli), crespella (fagottini o crespelle ripiene). Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1	martedì	18.30-22.00	10 novembre fr: 50.–
Pasta fresca ripiena	Si preparano tortelloni e ravioli con ripieni diversi (carne, formaggio, verdure e pesce). Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1	mercoledì	19.00-22.30	25 novembre fr: 85.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1	martedì	19.00-22.30	29 settembre fr: 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1	mercoledì	19.00-22.30	30 settembre fr: 50.–
Pesce e crostacei	Conoscenza, pulizia, filettatura e conservazione del pesce. Diversi modi di cottura e presentazione con ricette semplici ma raffinate. Suggerimenti per salse e contorni. Più fr: 30.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1	lunedì	19.00-22.30	5 ottobre fr: 50.–
Riso e risotti	Vari tipi di risotti con pesce, verdure, carne e fantasia. Per stupire gli ospiti con risotti un po' fuori dal comune. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	F. Valsangiaco	1	mercoledì	19.00-22.30	7 ottobre fr: 50.–
Sella di capriolo	La classica sella di capriolo con tutti i contorni dedicati a questa pietanza: spätzli, cabis rosso, mele cotte, castagne caramellate, ... Più fr: 30.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1	mercoledì	18.30-22.00	4 novembre fr: 50.–
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	D. Rossatti	1	lunedì	19.00-22.30	16 novembre fr: 50.–
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — e 091 825 18 59 — cpa.monni@gmail.com</i>				
	R. Griggi	1	venerdì	18.30-22.00	2 ottobre fr: 50.– Sede a Bellinzona.
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1	mercoledì	19.00-22.30	21 ottobre fr: 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1	lunedì	19.00-22.30	9 novembre fr: 50.–
Selvaggina	... non solo sella di capriolo! Attraverso ricette stuzzicanti e facili da realizzare, si valorizzeranno tagli di carne meno nobili riscoprendo il piacere di una cucina gustosa e salutare. Più fr: 30.– per gli alimenti (a Lugano 2 e Riva San Vitale fr: 25.–).				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	F. Valsangiaco	1	mercoledì	19.00-22.30	11 novembre fr: 50.– Menu di selvaggina: antipasto, primo piatto, piatto principale e dessert.
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1	martedì	19.00-22.30	3 novembre fr: 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1	mercoledì	19.00-22.30	4 novembre fr: 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	A. Rosa	1	lunedì	19.00-22.30	28 settembre fr: 50.– Si preparano antipasti con carne cruda, pasta fresca, ragù di selvaggina e la coscia di camoscio.
Selvaggina à la minute	Scoprite come cucinare in modo semplice e veloce diversi piatti per creare un menu completo di selvaggina. Più fr: 30.– per gli alimenti (Biasca fr: 25.–).				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	L. Merlo	1	martedì	19.00-22.30	6 ottobre fr: 50.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	D. Asietti	1	giovedì	18.30-22.00	19 novembre fr: 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	D. Rossatti	1	lunedì	19.00-22.30	30 novembre fr: 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Spiedini	Si preparano fantasiosi spiedini di carne, pesce, frutta e verdure. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 lunedì	18.30-22.00	12 ottobre	fr. 50.–
Sushi	Uno dei piatti più conosciuti, più sani, gustosi e raffinati della cucina giapponese: si preparano sushi di diverse qualità. Più fr. 25.– per gli alimenti (Bedigliora e Camignolo fr. 30.–).				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	18.30-22.00	18 novembre	fr. 50.–
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	E. Rizzuti	1 mercoledì	18.30-22.00	25 novembre	fr. 50.–
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	S. Mori	1 martedì	19.00-22.30	6 ottobre	fr. 50.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	K. Takagi Agostinone	1 martedì	18.30-22.00	29 settembre	fr. 50.–
	K. Takagi Agostinone	1 giovedì	18.30-22.00	1 ottobre	fr. 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	U. Pedrolì-Thongsriphong	1 giovedì	19.00-22.30	26 novembre	fr. 50.–
Tartare di carne e pesce	Partendo dalle ricette base di questi gustosi piatti, si arricchiranno seguendo l'estro creativo personale. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 martedì	19.00-22.30	29 settembre	fr. 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 lunedì	19.00-22.30	28 settembre	fr. 50.–
Ticino a tavola		Vecchie ricette tratte dall'omonimo libro: Bùlbora (minestra di zucca), Cazzöla e Pan ciocch. Più fr. 25.– per gli alimenti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76.			
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i>				
	K. Rüegger-Tulipani	1 martedì	19.30-23.00	13 ottobre	fr. 50.–
Trota a km zero		Viene proposto questo corso per coronare i festeggiamenti dei 100 anni della società di pesca "La leventinese" (vedi corso cultura generale). Le trote, provenienti direttamente dall'allevamento, vengono cucinate in vari modi. Più fr. 20.– per gli alimenti.			
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 lunedì	18.30-22.00	5 ottobre	fr. 50.–
Verdure: non solo contorno		Da contorno a protagoniste, le verdure se preparate come si deve, possono talvolta sostituire il piatto tradizionale. Prepariamo gustose ricette per creare un menu completo dall'antipasto, al dolce. Più fr. 25.– per gli alimenti.			
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 lunedì	18.30-22.00	9 novembre	fr. 50.–
Zafferano: l'oro nel piatto	Quando il piatto si tinge di giallo, ogni forchettata si trasforma in un momento di benessere: dall'antipasto al dessert si scopre in quanti modi il suo sapore può arricchire le nostre pietanze. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 martedì	19.00-22.30	10 novembre	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	11 novembre	fr. 50.–
Zucca: dalla A alla Z	Dall'antipasto al dessert; tutto preparato con questo ortaggio che la fa da padrone ad Halloween. Più fr. 25.– per gli alimenti (Acquarossa fr. 20.–).				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 lunedì	19.00-22.30	19 ottobre	fr. 50.–
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	D. Rossatti	1 martedì	19.00-22.30	13 ottobre	fr. 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 martedì	19.00-22.30	20 ottobre	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	14 ottobre	fr. 50.–



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ATTIVITÀ PSICOFISICHE					
Ci cung: la vera forza sta nella semplicità dell'agire	Il Ci Cung (Gi o Qi Gong) è un'antica disciplina cinese che può aiutare a sostenere l'equilibrio e il benessere psicosomatici. Oltre a respirazione e movimenti al rallentatore, si esercitano concentrazione, meditazione e rilassamento.				
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	C. Schmid-Göke	2 lezioni	14.30-17.00	17 ottobre	fr: 115.–
	Date del corso: sabato 17 e domenica 18 ottobre. In caso di bel tempo le lezioni si terranno a Mergoscia. In caso di brutto tempo, a Minusio. Massimo 8 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	L. Ceschi	5 martedì	20.00-21.15	6 ottobre	fr: 155.–
	Lezioni a cadenza quindicinale. Minimo 8 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	M. Bernasconi	7 mercoledì	19.30-20.20	4 novembre	fr: 105.–
	Minimo 10 partecipanti.				
Difesa personale	Questo corso si rivolge a tutti coloro che intendono apprendere delle tecniche di difesa personale. Saranno trattati gli aspetti psicologici, le tecniche di attacco, di difesa, le cadute, le liberazioni da prese, tecniche di difesa al suolo, reazione ed esplosività.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	F. Bettosini e M. Dotta	3 giovedì	20.00-21.50	12 novembre	fr: 110.–
	Massimo 12 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	R. Palermo	8 lunedì	18.30-19.55	5 ottobre	fr: 160.–
Il potere rilassante del respiro	Il corso insegna alcune tecniche di respirazione – utili soprattutto per chi lavora e ha poco tempo – per liberare la mente dall'ansia e dai pensieri disturbanti, gestire lo stress ed aumentare il livello di energia e di benessere. Massimo 12 partecipanti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	G. Camagni	1 sabato	09.00-11.30	10 ottobre	fr: 40.–
L'uso della metafora nella guarigione	La metafora è un metodo educativo ancestrale che raggiunge direttamente il cuore e l'anima, unisce il conscio e l'inconscio passando dalle emozioni. In maniera rispettosa, senza consigli, direttive, raccomandazioni e dogmi evoca i cambiamenti e favorisce le guarigioni profonde. L'incontro si rivolge alle persone pronte ad avvicinare la saggezza e desiderose di scoprire i suoi effetti sul benessere quotidiano.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	M. Francioli	1 giovedì	19.00-21.50	19 novembre	fr: 40.–
Meditazione e respirazione	Attraverso la meditazione guidata e la respirazione consapevole, si cercherà di migliorare la gestione di ansia, paura, insonnia o stress, armonizzando i chakra e risvegliando il potere interiore nascosto. Massimo 10 partecipanti. Sede a Lamone.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	L. Galli	10 mercoledì	20.00-20.50	4 novembre	fr: 170.–
Meditazione: corso di introduzione	Grazie alla meditazione impariamo a staccarci dall'incessante attività della nostra mente e questo da accesso alla coscienza, al rilassamento profondo, alla superiorità e alla pace. Da 8 a 10 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	E. Baumann Pawlowski	3 martedì	19.30-21.35	3 novembre	fr: 130.–
Stretching dei Meridiani	Lo stretching dei meridiani è una ginnastica molto dolce adatta a tutte le età. Si lavora su tutti i meridiani e la dolcezza dei movimenti dona elasticità e tonicità al corpo, eliminando i piccoli dolori quotidiani. Sede a Lamone. Massimo 10 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	M. Daldini	10 martedì	19.00-19.50	20 ottobre	fr: 180.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Tai Ci Ciuan: base	Tai Ci Ciuan: disciplina di origine cinese, tendente a sviluppare le facoltà di equilibratura psicosomatica con l'arte dei movimenti rallentati. Il corso propone l'apprendimento della prima parte della cosiddetta "forma lunga" dello stile Yang tradizionale, integrandovi esercizi di Ci Cung. Corso a cadenza quindicinale.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i> L. Ceschi Sede a Cureglia.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i> M. Bernasconi				
Tai Ci Ciuan: avanzati	Il corso propone l'approfondimento della cosiddetta "forma lunga" dello stile Yang tradizionale, integrandovi esercizi di Ci Cung. Corso a cadenza quindicinale.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i> M. Bernasconi				
Tecniche di rilassamento e immaginative: una via al benessere psicofisico	Durante questo corso pratico-esperienziale si apprenderanno alcuni semplici ed efficaci esercizi che contribuiscono a ristabilire l'equilibrio interiore e liberano lo sviluppo di nuovi atteggiamenti e qualità personali. Attraverso la respirazione, il rilassamento, la visualizzazione e il lavoro sui simboli si costruirà un luogo interiore di calma, una preziosa risorsa da attivare in qualsiasi momento della nostra quotidianità. Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i> P. Guggisberg Nocelli				
Training autogeno: tecniche di rilassamento	Il training autogeno è una tecnica di rilassamento usata nel controllo dello stress, nella gestione delle emozioni e nelle patologie con base psicosomatica. Viene utilizzata anche in tutte quelle situazioni che richiedono il raggiungimento di un alto livello di concentrazione. In questo corso introduttivo si andrà alla scoperta pratica dei sei esercizi di rilassamento alla base del training autogeno. Sede a Lattecaldo. Da 10 a 12 partecipanti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com</i> A. Barella				
CARDIOFITNESS					
Aerobic dance	Mediante movimenti di vario genere, svolti a ritmo di musica, questa attività porta il cuore a battere ad una frequenza cardiaca che consente di bruciare i grassi ed espellere i liquidi in eccesso. Sede a Lattecaldo.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com</i> M. Cagnoni				
Fitboxe	Allenamento fisico di tipo aerobico che sfrutta le tecniche della boxe e della kick boxing, a ritmo di musica sostenuto. Sede a Pregassona. Da 10 a 12 partecipanti.				
Sonvico	<i>Iscrizioni a Michela Manzolini-Bühning — 091 943 55 51 — cpa.manzolini@gmail.com</i> G. Leone				
Zumba	Fitness party ispirato a balli latino americani (salsa, merengue, cumbia e reggaeton), efficace per bruciare calorie e divertente. Ascolta la musica e lasciati andare: trasmette pura gioia di vivere! Massimo 12 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i> A. Rufo				
DANZA					
Ballo liscio e balli da sala	Si imparano tecnica e coreografie necessarie per ballare in coppia. Ballo liscio: polka, mazurka, valzer viennese. Balli da sala: valzer lento, tango, fox trot. Sede a Quartino. Minimo 10 partecipanti.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i> E. Falzone				
Danza hula-chant hawaiana	La particolarità della danza hula risiede nei singoli movimenti di mani, fianchi, piedi e nella loro sintonia. I ballerini diventano un tutt'uno a livello profondo con l'universo e la terra, con il proprio corpo e con gli elementi terra, fuoco, vento, acqua. Questa danza rafforza e risveglia la voglia di vivere. Sede a Lamone. Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i> L. Manetti				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Danze caraibiche	Il corso prenderà il via con i passi base del merengue per iniziare a ballare con facilità e divertimento. Si passerà poi alla bachata, la cui musica è dolce e armoniosa e si arriverà alla frizzante salsa che, oltre ad essere creativa, è anche energetica e aerobica e porta i due ballerini ad un alto coinvolgimento creando divertimento e intesa. È necessario iscriversi in coppia. Sede a Lamone. Massimo 10 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	L. Galli	10 lunedì	19.00-19.50	5 ottobre	fr: 170.–
Danze greche	Corso adatto sia a principianti che avanzati. Propone balli di gruppo e balli tradizionali, come "sirtaki" e "hasapiko".				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	A. Sotiropoulos	6 venerdì	18.00-19.50	9 ottobre	fr: 150.–
Danze latino americane caraibiche	Merengue, salsa, bachata. Minimo 10 partecipanti. Sede a Quartino.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i>				
	E. Falzone	6 mercoledì	20.00-21.50	30 settembre	fr: 190.–
Sevillana	Un ballo divertente e brioso, della tradizione popolare di Siviglia attraverso il quale, oltre ad imparare ritmo e coordinazione, si lavora sulla postura e la fierezza. Non è necessario iscriversi in coppia.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	V. Nicola	6 venerdì	20.00-20.50	9 ottobre	fr: 95.–
Tip Tap: scopriamolo divertendoci!	Grazie a questi incontri introduttivi sarà possibile scoprire e provare i passi base e alcune semplici coreografie in un buon mix tra ballo, ritmo e divertimento.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	N. Berger	2 lezioni	10.00-11.50	26 settembre	fr: 60.–
	Date del corso: sabato 26 e domenica 27 settembre.				
	N. Berger	2 lezioni	10.00-11.50	14 novembre	fr: 60.–
	Date del corso: sabato 14 e domenica 15 novembre.				
Tip Tap Senior: scopriamolo divertendoci!		Amate la musica degli anni '40 e '50 e i film di Ginger Rogers e Fred Astaire? Il Tip Tap è quello che fa per voi! Questo ballo, leggero, è ideale per la postura e per la coordinazione. Durante le lezioni si impareranno combinazioni di passi (base). I vostri piedi non riusciranno più a fermarsi!			
Arbedo-Castione		<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>			
	N. Berger	2 lezioni	13.00-13.50	26 settembre	fr: 40.–
	Date del corso: sabato 26 e domenica 27 settembre.				
	N. Berger	2 lezioni	13.00-13.50	14 novembre	fr: 40.–
	Date del corso: sabato 14 e domenica 15 novembre.				
GINNASTICA POSTURALE					
Ginnastica dolce	Semplici esercizi mirati, da effettuare in piedi e a terra con l'ausilio di musica rilassante, favoriranno la flessibilità e la capacità motoria. Particolare attenzione sarà data al miglioramento della propria postura. Massimo 9 partecipanti.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	K. Cremetti	10 martedì	10.30-11.20	22 settembre	fr: 150.–
	Sede a Dongio.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C. Piccolo-Lancini	10 giovedì	17.00-17.50	8 ottobre	fr: 150.–
Ginnastica per la schiena	Con una ginnastica mirata si cerca di stabilizzare e rinforzare la zona lombare, addominale e il pavimento pelvico. Massimo 12 partecipanti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	C. Poma	10 giovedì	17.00-17.50	24 settembre	fr: 120.–
	C. Poma	10 giovedì	18.00-18.50	24 settembre	fr: 120.–
Metodo Pilates	Il metodo Pilates è un allenamento che permette di conoscere, correggere, controllare, migliorare e definire la propria postura per stare meglio nel quotidiano. Permette di acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale, rinforzando la muscolatura del tronco. Molto importante per prevenire il mal di schiena.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	Da 8 a 10 partecipanti.				
	K. Rossetti	5 martedì	18.00-18.50	1 settembre	fr: 95.–
	K. Rossetti	5 martedì	19.00-19.50	1 settembre	fr: 95.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Bellinzona 1	K. Rossetti	5 martedì	20.00-20.50	1 settembre	fr: 95.-
	K. Rossetti	5 martedì	18.00-18.50	6 ottobre	fr: 95.-
	K. Rossetti	5 martedì	19.00-19.50	6 ottobre	fr: 95.-
	K. Rossetti	5 martedì	20.00-20.50	6 ottobre	fr: 95.-
	K. Rossetti	5 martedì	18.00-18.50	17 novembre	fr: 95.-
	K. Rossetti	5 martedì	19.00-19.50	17 novembre	fr: 95.-
	K. Rossetti	5 martedì	20.00-20.50	17 novembre	fr: 95.-
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	Da 8 a 12 partecipanti.				
	O. Stakhovska	7 giovedì	18.45-19.35	10 settembre	fr: 120.-
	O. Stakhovska	7 giovedì	19.45-20.35	10 settembre	fr: 120.-
	O. Stakhovska	7 giovedì	20.45-21.35	10 settembre	fr: 120.-
	O. Stakhovska	7 giovedì	18.45-19.35	5 novembre	fr: 120.-
	O. Stakhovska	7 giovedì	19.45-20.35	5 novembre	fr: 120.-
	O. Stakhovska	7 giovedì	20.45-21.35	5 novembre	fr: 120.-
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	Sede a Lamone. Da 9 a 12 partecipanti.				
	G. Romero	7 lunedì	10.00-10.50	5 ottobre	fr: 120.-

SALUTE

Alleviare i dolori lombari e cervicali Mal di schiena, cervicale, dolori muscolari e articolari si possono sconfiggere in modo semplice e duraturo. Per mezzo di autoterapie mirate (posizioni personalizzate abbinata a una particolare respirazione) si impara a ripristinare l'equilibrio muscolo-articolare e a comprendere ed evitare le cause dei nostri disturbi. Più fr. 10.- per il materiale. Da 8 a 12 partecipanti.

Viganello *Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com*
C. Rogers 6 lunedì 18.30-19.50 2 novembre fr: 165.-

Attivare il potenziale di autoguarigione Il nostro organismo possiede capacità di autoregolazione e tende, in maniera del tutto naturale, a difendersi dalle aggressioni mantenendosi così in equilibrio. Questi meccanismi, dei quali generalmente non ci rendiamo conto, possono essere "sfruttati" in maniera più consapevole, prendendoci cura di noi stessi e utilizzando meglio le risorse naturali che abbiamo a disposizione. Più Fr. 2.- per il materiale didattico.

Arbedo-Castione *Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*
M. Francioli 1 giovedì 19.00-21.50 12 novembre fr: 40.-

Automassaggio L'automassaggio è una tecnica che genera benefici effetti. Ad esempio, migliora la circolazione sanguigna e favorisce l'equilibrio psicofisico ed energetico (ritmo sonno-veglia, stabilità dell'umore). Praticato quotidianamente può essere d'aiuto anche nella prevenzione di diverse malattie quali, ad esempio, l'ipertensione. Inoltre, è un approccio efficacissimo contro cellulite e rughe. Si pratica seduti e vestiti. Più fr. 2.- per il materiale.

Arbedo-Castione *Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*
M. Francioli 1 giovedì 19.00-21.30 5 novembre fr: 40.-

Ayurveda: energie vitali per combattere fatica e stress  L'Ayurveda ci aiuta a conoscere e a gestire le energie vitali (Vata, Pitta, Kapha) per prevenire gli stati disarmonici del sistema corpo-mente. Il corso trasmette consigli e mostra esercizi da praticare quotidianamente per armonizzare le energie a tutti i livelli e combattere la fatica e lo stress. Minimo 9 partecipanti.

Arbedo-Castione *Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*
G. Camagni 1 sabato 09.00-11.50 28 novembre fr: 60.-

Educazione alla salute  La prevenzione della salute sarà il filo conduttore di queste lezioni che avranno l'obiettivo di sensibilizzare e responsabilizzare i presenti relativamente alle scelte utili per mantenere uno stato di benessere. Minimo 10 partecipanti.

Morbio Superiore *Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com*
G. Tönz 6 giovedì 20.00-21.50 5 novembre fr: 190.-

Fitoterapia in pratica: piante medicinali ticinesi Durante il corso saranno date le indicazioni necessarie per riconoscere, raccogliere e impiegare le numerose piante medicinali presenti sul nostro territorio. Si preparerà uno sciroppo e si degusteranno tisane. Più fr. 5.- per lo sciroppo e la degustazione di tisane. Da 10 a 12 partecipanti.

Lodrino *Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com*
P. Degiorgi-Tarascio 1 sabato 09.00-16.00 28 novembre fr: 95.-

Fitoterapia in pratica: preparazione delle tinture Le tinture medicinali sono delle forme molto pratiche di utilizzazione delle erbe medicinali. Nel corso saranno date le indicazioni per la loro preparazione e il loro impiego, nel trattamento di diversi disturbi, come agitazione, insonnia, difficoltà digestive, problemi alle vie respiratorie e per il trattamento della pelle e degli occhi. Più fr. 3.- per la degustazione di tisane. Da 10 a 12 partecipanti.

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — e 091 825 18 59 — cpa.monni@gmail.com</i>				
	P. Degiorgi-Tarascio	1 sabato	09.00-16.00	10 ottobre	fr: 95.–
Massaggio classico: primi passi	Durante gli incontri si apprendono alcune tecniche per rilassare la muscolatura contro i disturbi più comuni (crampi, mal di testa, mal di schiena). Corso suddiviso in parte teorica, dimostrazione e messa in pratica. Si accettano solo iscrizioni a coppie. Sede a Malvaglia. Massimo 10 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	A. Geninasca-Hess	3 martedì	19.00-20.50	3 novembre	fr: 105.–
Piante medicinali cosmetiche	Le piante officinali, opportunamente trattate e somministrate, rappresentano una materia prima eccezionale per la cura e la bellezza del proprio corpo. Indicazioni pratiche sulle piante, i vegetali e le sostanze naturali che possono essere utilizzate per la preparazione di cosmetici naturali. Più fr: 5.– per le preparazioni cosmetiche. Da 10 a 12 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — e 091 825 18 59 — cpa.monni@gmail.com</i>				
	P. Degiorgi-Tarascio	1 sabato	09.00-16.00	7 novembre	fr: 95.–
Primi soccorsi pediatrici	Nel corso, tenuto da formatori del Centro di formazione per l'emergenza pediatrica del Servizio Autoambulanza Mendrisiotto e Basso Ceresio, vengono affrontati argomenti quali: allarmare; ostruzione vie aeree; convulsioni; crisi asmatica; avvelenamento; colpi di calore; ferite; emorragie; fratture; ustioni. Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	Monitore SAM	1 sabato	08.00-16.50	10 ottobre	fr: 105.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	Monitore SAM	1 sabato	08.00-16.50	3 ottobre	fr: 105.–
Proteggere la vista	Il corso è rivolto a coloro che lavorano prevalentemente davanti al computer. Propone esercizi semplici ed efficaci, utili per proteggere e salvaguardare la vista e facilmente eseguibili sul posto di lavoro. Più fr: 10.– per il materiale. Da 8 a 12 partecipanti.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	C. Rogers	6 lunedì	20.15-21.40	2 novembre	fr: 165.–
Saggezza hawaiana e ho'oponopono	Corso sugli insegnamenti delle saggezze hawaiane che ci guidano e ci permettono di liberarci dalle memorie del passato, per imparare ed essere "liberi di essere" e trovare la nostra parte più profonda e pura. Sede a Lamone. Massimo 10 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	L. Manetti	8 mercoledì	19.30-20.45	7 ottobre	fr: 145.–
SPORT					
Avvicinamento al mondo della vela	Il corso si rivolge a tutti coloro che vogliono avvicinarsi alla vela in modo semplice, rispettando le regole basilari che gli elementi naturali propongono. Si scoprirà questo affascinante mondo attraverso un'introduzione teorica e con uscite sul Golfo di Locarno con una barca di 8 metri. In caso di condizioni meteorologiche avverse verrà valutata la possibilità di recupero, da concordare con i partecipanti. Massimo 5 partecipanti.				
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	F. Spagnul	3 sabati	14.00-16.50	12 settembre	fr: 305.–
Corsa d'orientamento tra i boschi di Carì e Chironico	Il corso intende fornire le conoscenze basilari per la pratica di questo interessante sport: utilizzo della bussola, simboli e lettura delle curve di livello. Dopo una breve introduzione teorica si passerà alla corsa d'orientamento nel bosco. La lezione di sabato 5 settembre si terrà a Carì, quella di sabato 12 settembre a Chironico. Minimo 8 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	M. Mina	2 sabati	09.00-11.50	5 settembre	fr: 110.–
Introduzione all'arrampicata	 Il corso si rivolge a tutti coloro che vogliono avvicinarsi al mondo dell'arrampicata. L'obiettivo è insegnare le basi fondamentali per arrampicare con un compagno in tutta sicurezza, al fine di diventare autonomi. Le lezioni si svolgeranno nel più grande centro specializzato di arrampicata sportiva indoor del Ticino. Noleggio del materiale incluso. Più fr: 90.– (giovani, studenti e AVS) o fr: 120.– (adulti) per le entrate al centro. Lezioni bisettimanali: lunedì e giovedì. Sede a Taverne. Massimo 6 partecipanti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 76.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	C. Notari	5 lezioni	19.00-20.50	5 ottobre	fr: 210.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Racchette da neve: escursioni	Non sono necessarie capacità alpinistiche ma è richiesta una buona condizione fisica per camminare 3/5 ore in montagna. Le escursioni si svolgono al di sotto del limite della vegetazione e con un grado di difficoltà massimo WT3. I percorsi saranno stabiliti di volta in volta in funzione delle condizioni della neve e della meteo. Per questo motivo le date potranno subire dei cambiamenti. Obbligatorio l'utilizzo di materiale di sicurezza (possibilità di noleggiare materiale). Trasferte, eventuali noleggi e pranzi a carico dei partecipanti. Sono visibili esempi di gite all'indirizzo www.racchette.ch .				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a E. Streit — 076 384 97 74</i>				
	E. Streit	3 lezioni	vedi sotto	26 novembre	fr: 160.–
	Serata informativa: giovedì 26 novembre, 20.00-21.30 (luogo da definire). Escursioni: sabato 12 dicembre, sabato 23 gennaio, sabato 20 febbraio (data di riserva: sabato 27 febbraio). Iscrizioni entro il 31 ottobre.				
	G. Huber	3 lezioni	vedi sotto	26 novembre	fr: 160.–
	Serata informativa: giovedì 26 novembre, 20.00-21.30 (luogo da definire). Escursioni: domenica 13 dicembre, domenica 24 gennaio, domenica 21 febbraio (data di riserva: domenica 28 febbraio). Iscrizioni entro il 31 ottobre.				
Sci di fondo classico e/o skating per principianti	Sabato 14 novembre, dalle 09.00 alle 13.00 a Cadenazzo: condizione fisica, conoscenza dei materiali e ceratura. Sabato 9 e 23 gennaio e sabato 6 febbraio a Campra: dalle 10.00 alle 13.00 sci classico o dalle 13.30 alle 16.30 skating (a scelta, di volta in volta). Sabato 20 e domenica 21 febbraio, dalle 11.00 alle 14.00 in Valle di Goms: due giorni di sci residenziali. I costi per le giornaliere, i pasti e l'alloggio sono a carico dei partecipanti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	F. Lutz e A. Bernasconi	6 lezioni	vedi sopra	14 novembre	fr: 370.–
Sci di fondo classico e/o skating per avanzati	Sabato 24 ottobre, dalle 09.00 alle 13.00 a Cadenazzo: condizione fisica, conoscenza dei materiali e ceratura. Sabato 9 e 23 gennaio e sabato 6 febbraio a Campra: dalle 10.00 alle 13.00 sci classico o dalle 13.30 alle 16.30 skating (a scelta, di volta in volta). Sabato 20 e domenica 21 febbraio, dalle 11.00 alle 14.00 in Valle di Goms: due giorni di sci residenziali. I costi per le giornaliere, i pasti e l'alloggio sono a carico dei partecipanti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	F. Lutz e A. Bernasconi	6 lezioni	vedi sopra	24 ottobre	fr: 370.–
Tennis		Per principianti e avanzati. Durante il corso si avrà la possibilità di imparare a giocare a tennis oppure di migliorare la propria capacità di gioco. Massimo 6 partecipanti.			
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	L. Mammoliti	6 giovedì	18.00-19.50	17 settembre	fr: 250.–
Tiro con il fucile ad aria compressa		All'interno di un poligono di tiro si impara la tecnica base per il tiro con il fucile ad aria compressa (disciplina olimpica). I partecipanti devono essere in possesso di una RC privata. Più fr. 30.– per il materiale (uso armi, munizioni, bersagli, materiale didattico). Massimo 8 partecipanti.			
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	D. Guglielmini	5 giovedì	20.00-21.50	24 settembre	fr: 190.–
Tiro con la pistola ad aria compressa	All'interno di un poligono di tiro si impara la tecnica base per il tiro con la pistola ad aria compressa (disciplina olimpica). I partecipanti devono essere in possesso di una RC privata. Più fr. 30.– per il materiale (uso armi, munizioni, bersagli, materiale didattico). Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	D. Guglielmini	5 giovedì	20.00-21.50	5 novembre	fr: 190.–
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	M. Wemli e A. Promutico	5 martedì	20.00-21.50	6 ottobre	fr: 190.–
	Da 8 a 12 partecipanti.				
Tiro con l'arco per principianti	Nello stand di tiro all'aperto, dotato di tutte le infrastrutture necessarie e delle appropriate misure di sicurezza, i partecipanti imparano le principali tecniche del tiro con l'arco istintivo. Più fr. 50.– per il noleggio del materiale. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	G. Raschetti	1 sabato	09.00-17.00	3 ottobre	fr: 80.–
Tiro con l'arco per avanzati	Nello stand di tiro all'aperto, dotato di tutte le infrastrutture necessarie e delle appropriate misure di sicurezza, i partecipanti approfondiscono le principali tecniche del tiro con l'arco istintivo. Sono richiesti ulteriori fr. 30.– per il noleggio del materiale. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	G. Raschetti	1 sabato	13.30-16.30	10 ottobre	fr: 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
TONIFICAZIONE					
Addominali intensivo	Esercizi mirati dedicati alla tonificazione degli addominali, aiuteranno a ridurre il girovita e ad avere un ventre piatto. Da 9 a 12 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	G. Romero	10 lunedì	12.00-12.30	5 ottobre	fr. 85.– Sede a Lamone.
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	M. Cagnoni	10 mercoledì	19.40-20.10	30 settembre	fr. 85.– Sede a Lattecaldo.
	M. Cagnoni	10 giovedì	19.40-20.10	1 ottobre	fr. 85.– Sede a Lattecaldo.
Aerotone		Semplici e divertenti coreografie permetteranno di tonificare tutta la muscolatura, migliorare la resistenza fisica, cardiovascolare e respiratoria. Sede a Lamone. Da 9 a 12 partecipanti.			
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	G. Romero	10 lunedì	12.30-13.00	5 ottobre	fr. 85.–
Body Tone		Questo programma di esercizi consente di tonificare la muscolatura di tutto il corpo. Sede a Lamone. Massimo 9 partecipanti.			
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	I. Kaffemanaite	10 venerdì	09.30-10.20	9 ottobre	fr. 150.–
Brucia grassi intensivo	Il corso propone esercizi ad alto consumo calorico rivolti a tutte le persone che hanno "i minuti contati" e che non riescono a dedicare molto tempo alla palestra, ma desiderano tenersi in forma ottenendo il massimo dei risultati in poco tempo. Sede a Lamone. Massimo 10 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	I. Kaffemanaite	10 martedì	09.00-09.30	6 ottobre	fr. 80.–
G.A.G.: gambe, addominali e glutei	Ginnastica mirata che tonifica la muscolatura di gambe, addominali e glutei a ritmo di musica.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	G. Romero	10 lunedì	09.00-09.50	5 ottobre	fr. 150.– Sede a Lamone. Massimo 9 partecipanti.
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	M. Cagnoni	10 giovedì	18.45-19.35	1 ottobre	fr. 150.– Sede a Lattecaldo.
Sonvico	<i>Iscrizioni a Michela Manzolini-Bühning — 091 943 55 51 — cpa.manzolini@gmail.com</i>				
	G. Leone	10 giovedì	19.00-19.50	8 ottobre	fr. 150.– Sede a Pregassona.
YOGA					
Hatha yoga per tutte le età	La pratica costante dello Hatha yoga porta al raggiungimento dell'equilibrio psicofisico. Il corso è aperto a tutti coloro che sono interessati ad avvicinarsi a questa antica disciplina.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	M. Corio	10 lunedì	20.00-21.15	28 settembre	fr. 190.–
	M. Corio	10 giovedì	20.00-21.15	1 ottobre	fr. 190.–
Meditazione e yoga a Orselina	Al Sacro Monte della Madonna del Sasso ad Orselina, un fine settimana dedicato alla consapevolezza nella pratica meditativa e all'ascolto del respiro nel corpo. Possibilità di pernottamento (massimo fr. 90.–). Date e orari del corso: sabato 7 novembre, dalle 09.00 alle 18.00 e domenica 8 novembre, dalle 09.00 alle 17.30. Da 10 a 12 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E. Salvioni e Y. Schnöller	2 lezioni	vedi sopra	7 novembre	fr. 170.–
Yoga contro ansia e stress	Si propone l'apprendimento di tecniche respiratorie e posture (asana) di rilassamento per sciogliere le tensioni a livello psicofisico. Lo yoga costituisce un'eccellente tecnica nella gestione di ansia e stress, aiuta a mantenere un buon equilibrio psicosomatico e ad aumentare il grado di consapevolezza corporea. Il corso comprende una parte teorica e una parte pratica. Massimo 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.20	10 ottobre	fr. 65.–
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.20	21 novembre	fr. 65.–
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	L. Ceschi	1 sabato	13.30-17.15	26 settembre	fr. 65.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Yoga per dormire meglio					
Si propongono esercizi di rilassamento, tecniche respiratorie e semplici posture (asana) utili per rilassare i muscoli, liberare la mente e conciliare il sonno.					
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	P.Schera	1 sabato	14.00-17.20	7 novembre	fr: 65.–
	Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	L. Ceschi	1 sabato	13.30-17.15	10 ottobre	fr: 65.–
Yoga per il benessere psicofisico					
 Si utilizzeranno gli esercizi fisici e respiratori tipici dello yoga tradizionale per sciogliere zone di tensione e mobilitare zone indebolite, nel pieno rispetto delle possibilità individuali.					
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	P.Schera	11 mercoledì	20.00-21.15	30 settembre	fr: 165.–
Yoga per la colonna vertebrale					
La colonna vertebrale ha un ruolo centrale per la salute fisica e per l'equilibrio. Nella seduta saranno proposti esercizi che aiutano a mantenere la flessibilità, facilitando lo scioglimento di tensioni dai piedi alla testa, e rafforzando i muscoli del dorso. Sincronizzando la respirazione al movimento, sarà possibile ritrovare vitalità e sollievo in tutto il corpo.					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.20	26 settembre	fr: 65.–
	Massimo 10 partecipanti.				
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.20	17 ottobre	fr: 65.–
	Massimo 10 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	L. Ceschi	1 sabato	13.30-17.15	7 novembre	fr: 65.–
Yoga per nuca e spalle					
Questo corso proporrà alcune sequenze di esercizi di Yoga utili per sciogliere e liberare la regione cervicale e la cintura scapolare e a riconoscere abitudini posturali poco favorevoli. La pratica lenta e attenta condurrà il partecipante ad utilizzare lo yoga sia come mezzo per alleggerire tensioni già presenti che come mezzo di prevenzione. Minimo 10 partecipanti.					
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	P.Schera	1 sabato	14.00-17.20	10 ottobre	fr: 65.–
Yoga: introduzione					
Si propone l'apprendimento di una disciplina che si basa su esercizi e posture di scioltezza fisica e respirazione controllata e consapevole. La parola Yoga deriva dalla radice sanscrita "yuj" che significa unire, congiungere e concentrare. La sua pratica permette di raggiungere la pace interiore e di mantenere una buona salute.					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E. Salvioni	12 lunedì	18.45-20.00	21 settembre	fr: 170.–
	E. Salvioni	12 mercoledì	18.45-20.00	23 settembre	fr: 170.–
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	P.Schera	10 lunedì	20.00-21.15	28 settembre	fr: 150.–
	P.Schera	11 mercoledì	18.45-20.00	30 settembre	fr: 165.–
Yoga: medio-avanzati					
Si propone di intensificare l'apprendimento di una disciplina che si basa su esercizi e posture di scioltezza fisica, respirazione controllata e consapevole.					
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	P.Schera	11 lunedì	18.30-19.45	28 settembre	fr: 165.–
Yoga: miti ed eroi					
 La tradizione dello yoga utilizza posture riconducibili ad antichi miti e leggende indiane. Questi eroi incarnano valori etici e le leggende contengono insegnamenti profondi. Il corso prevede elementi teorici e pratici. Minimo 10 partecipanti.					
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	P.Schera	1 sabato	09.00-12.20	10 ottobre	fr: 65.–

Cultura e formazione per persone invalide e Formazione per volontari

Cultura e formazione per persone invalide

Questo servizio offerto da ATGABBES propone corsi di formazione continua per adulti in situazione di handicap sensoriali, mentali o con deficit associati che non possono usufruire di analoghi Corsi per adulti organizzati dall'ente pubblico. Contenuti e metodologie vengono adattati in funzione dei partecipanti e delle loro specificità, vengono privilegiati l'aspetto relazionale e l'accompagnamento rispettoso dei ritmi e tempi personali. Ecco alcuni degli ambiti in cui offriremo dei corsi per il periodo scolastico 2015-2016.

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

Iscrizioni e informazioni:

I corsi iniziano dopo la metà di ottobre; il minimo di partecipanti è di 5 persone.

Richiedete il programma dettagliato di tutte le offerte a:

Cultura e Formazione, Via Canevascini 4, 6900 Lugano

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

Formazione per volontari e coordinatori di volontari

La Conferenza del volontariato sociale, associazione mantello riconosciuta dal Cantone, organizza giornate di formazione per volontari, responsabili e persone interessate. Altri incontri possono essere organizzati su richiesta.

Corsi per volontari:

“Volontari si diventa”

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

Sabato 3 ottobre 2015, dalle ore 9.30 alle 16.30 a Lugano, fr. 60.– (incluso il pranzo in comune)

Il mio essere volontario... dai miei valori a ciò che mi motiva!

Sabato 24 ottobre 2015, dalle ore 9.00 alle 16.30 a Lugano, fr. 80.–* /100.–

(* sconto membri CVS)

Volontariato e costruzione di un rapporto empatico con l'utente

Martedì 10 novembre 2015, dalle ore 9.00 alle 16.30 a Lugano, fr. 80.–* /100.–

(* sconto membri CVS)

Volontariato a favore degli anziani ospiti di una struttura: caratteristiche e limiti

Mercoledì 25 novembre 2015, dalle ore 13.30 alle 16.30 a Lugano, fr. 50.–* /60.–

(* sconto membri CVS)

Formazione per coordinatori e responsabili di associazioni:

Motiv...azione? Troviamo il MOTIVO che ci fa passare all'AZIONE

Venerdì 23 ottobre 2015, dalle 9.00 alle 16.30 a Tenero, fr. 110.–* / 140.–

(* sconto per membri CVS)

Creare e gestire un gruppo di auto-aiuto

- Cos'è un gruppo di auto-aiuto e come funziona
- Le tappe necessarie all'avvio di un nuovo gruppo
- Le condizioni che permettono il buon funzionamento del gruppo

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

Sabato 17 ottobre 2015, dalle ore 9.00 alle 12.30 a Lugano, fr. 50.–

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

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

Sabato 14 novembre 2015, dalle ore 9.00 alle ore 12.00 a Lugano, fr. 50.–

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

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

Sabato 28 novembre 2015, dalle ore 9.00 alle ore 12.00 a Lugano, fr. 50.–

Informazioni e iscrizioni alla formazione per volontari:

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

Arcobaleno

premia

la fedeltà.

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

- Chat & Cook: California Bakery (p. 60)
- Disegnare con la natura (p. 45)
- Gambarogno: tra i monti dei pescatori (p. 30)
- Impariamo a giocare con il nostro cane (p. 31)
- Informatica per mamme: partenza! (p. 27)
- Introduzione all'arrampicata (p. 71)
- Ortografia della lingua italiana (p. 16)
- Spagnolo commerciale (p. 19)
- Ticino a tavola (p. 66)
- Training autogeno: tecniche di rilassamento (p. 68)



Sconti, offerte e premi per gli abbonati annuali.

Premiare la fedeltà degli abbonati annuali riconoscendo privilegi e opportunità di risparmio in svariati ambiti. Questa l'idea del programma fedeltà, nato anche grazie al sostegno dei numerosi partner che hanno deciso di aderire a questo progetto. Il programma fedeltà propone un'offerta annuale (con convenzioni valide per tutto l'anno) e quattro offerte stagionali (concorsi e proposte speciali ogni tre mesi). Le offerte sono suddivise in quattro aree tematiche: shopping e servizi, sport, formazione e cultura, viaggi e tempo libero. Tutti i dettagli su arcobalenopremia.ch