
Indice

1	Indice
2	Indice per titolo
5	Corsi per adulti
6	Informazioni generali
7	Elenco delle località e dei rispettivi animatori locali
8	Lingue
10	Elenco dei corsi di lingue
18	Contabilità
19	Informatica e nuove tecnologie
19	— Access
19	— Creare siti Web
19	— Excel
20	— Fotografia su PC
20	— Informatica generale
21	— Internet
21	— Mac
21	— Nuove tecnologie
22	— Office
22	— Windows
23	Cultura generale
23	— Abitare
23	— Cinema e teatro
23	— Comunicazione
25	— Conoscenza di sé
28	— Diritto e economia
28	— Escursioni
29	— Filosofia
29	— Letteratura
30	— Musica
31	— Scienza, uomo e natura
33	— Scuola, famiglia e società
34	— Storia
35	— Storia dell'arte
38	Arte e artigianato
38	— Arti figurative
41	— Bellezza e cura di sé
43	— Casa, fiori e giardino
45	— Cucito creativo
45	— Fotografia
47	— Gioielli
48	— Lavori in legno
49	— Lavori in vetro
49	— Sartoria
50	— Tessili, maglia e ricami
50	— Proposte varie
52	Enogastronomia
52	— Enologia e altre bevande
53	— Gastronomia
61	Movimento e benessere
61	— Attività psicofisiche
64	— Cardiofitness
65	— Danza
65	— Ginnastica posturale
66	— Salute
68	— Sport
69	— Tonificazione
71	Formazione per volontari e coordinatori di volontari
72	Cultura e formazione per persone invalide

Indice per titolo

A	C	D	G
19 Access per Windows	38 Calligrafia	55 Cucina sana e creativa	47 Fotografia sviluppo e stampa
42 Acconciature pratiche d'effetto fai da te	25 Capire e affrontare ansia, fobie e panico	55 Cucina thailandese 1	47 Fotografia: passeggiando al parco
69 Addominali	54 Carne à la minute	55 Cucina thailandese: street food	47 Fotografia: passeggiando in bianco e nero
20 Adobe Lightroom: introduzione	54 Carne in cucina	55 Cucina valtellinese	47 Fotografia: Valle Verzasca tra sport e natura
20 Adobe Photoshop: introduzione	54 Carne macinata in mille modi	56 Cucina vietnamita	31 Fotovoltaico: trucchi e consigli
64 Aerobic dance	54 Carne: cottura a bassa temperatura	56 Cucinare con le ortiche	10 Francese
64 Aerobica-caraibica	45 Casette	56 Cucinare con piante e verdure selvatiche	51 Furoshiki: mille idee da un foulard
25 Aggressività: gestirla e trasformarla creativamente	38 Ceramica: fumo	56 Cucinare nel forno a legna	
62 Agri-Yoga a Mezzana	38 Ceramica: modellaggio	42 Cura del piede	G
66 Alimentazione sana	39 Ceramica: Pit Firing	42 Cura del viso e delle mani	69 G.A.G. - Tonic
28 Alla scoperta del diritto penale	39 Ceramica: Raku		70 G.A.G.: gambe, addominali e glutei
31 Alla scoperta dell'olfatto	39 Ceramica: set per il bagno o la cucina	65 Danza hula-chant hawaiana	45 Galline pasquali
35 Alla scoperta di Villa dei Cedri a Bellinzona	54 Cereali e derivati	65 Danze caraibiche	57 Gamberoni
66 Allenare la mente divertendosi	52 Champagne	65 Danze greche	57 Gazzose e sciroppi
28 AlpTransit: galleria di base del Ceneri	30 Chitarra ritmica	65 Danze latino americane caraibiche	26 Gestione dei propri stati d'animo
28 AlpTransit: galleria di base del Gottardo	61 Ci Cung (Gi o Qi Gong)	45 Decorazione primaverile	10 Giapponese
31 Amici dell'astronomia	10 Cinese	50 Découpage: bidone da giardino	43 Giardino: Feng Shui
29 Andrea Camilleri (o la realtà inventata)	52 Cocktails	51 Découpage: orologio Shabby Chic	65 Ginnastica dolce
53 Apericena - l'aperitivo che funge da cena	52 Coffee Cocktails	53 Degustazione dei vini 1	66 Ginnastica per la muscolatura del pavimento pelvico
43 Apicoltura	47 Collane a nodi con inserti in vetro o perline	56 Dessert al piatto	66 Ginnastica per la schiena
10 Arabo	48 Collane con pasta fimo	26 Destino e carattere	26 Gioia di vivere
38 Argilla: scultura bassorilievo	48 Collane e bracciali	28 Dichiarazione d'imposta per persone fisiche	48 Gioielli con paste modellabili
38 Argilla: scultura con modello/a	48 Collane e bracciali: riparazioni	61 Difesa personale per donne	48 Gioielli di tendenza con capsule da caffè
35 Armenia: culla della civiltà e ponte tra Oriente ed Occidente	48 Collane, bracciali e orecchini: al mare	61 Difesa personale per tutti: base e perfezionamento	29 Giordano Bruno
53 Arrosti di carne e pesce	45 Compatta digitale	28 Diritti e doveri di inquilini e piccoli proprietari	35 Giotto agli Scrovegni e Padova medievale
35 Arte rinascimentale: Leonardo, Raffaello, Michelangelo	43 Composizioni con piante estive: per l'esterno	39 Disegno a matita: metodo Betty Edwards	30 Girotondi e musica
35 Arte, oggi: maestri e discepoli	43 Composizioni floreali: arrangiamento pasquale	39 Disegno e pittura	32 Gli uccelli dei giardini e i loro canti
30 Ascolto della musica improvvisata	43 Composizioni floreali: arrangiamento primaverile	39 Disegno e/o pittura: al mare	19 Google Sites
53 Asparagi e carciofi	23 Comunicazione interattiva in pubblico	39 Disegno: paesaggi e prospettiva	26 Grafia e linguaggio del corpo
31 Astronomia elementare	45 Coniglio e gallina	23 Dizione	26 Grafologia
61 Attivare il potenziale di auto-guarigione	45 Coniglio pasquale "Bunny"	56 Dolcetti	10 Greco antico e greco moderno
25 Autostima	45 Cono primaverile	56 Dolci al cucchiaino	50 Grembiule
33 Autostima e bambini: come sostenerla e favorirla?	52 Conoscenza dei vini		57 Grigliata di pesce
68 Avvicinamento al mondo della vela	53 Conoscenza delle acque	E	58 Grigliata, che passione!
41 Ayurveda: digestione e benessere	53 Conoscere la grappa	61 E-mozioni: energia in movimento	
41 Ayurveda: per dormire bene	25 Conosci, possiedi, trasformate te stesso: la psicossintesi	26 Enneagramma e i 9 tipi di personalità	H
42 Ayurveda: per ritrovare il peso ideale	23 Conquistare e mantenere la fiducia	67 Erbe aromatiche e medicinali	61 Hatha yoga per tutte le età
42 Ayurveda: trattamenti viso ringiovanenti	43 Conservazione di frutta e verdura	28 Escursione in Leventina con autopostale storico	
	18 Contabilità su Banana 7.0	19 Excel	I
B	10 Conversazione in francese	12 Express yourself	32 I canti della primavera
53 Baccalà (merluzzo)	11 Conversazione in inglese		26 I soldi fanno la libertà
65 Ballo liscio e balli da sala	13 Conversazione in italiano	F	40 Icone 2
52 Birre artigianali: degustazione	15 Conversazione in spagnolo e ripasso della grammatica	21 Facebook e i social network	36 Il Cammino di Santiago di Compostela
43 Bonsai	17 Conversazione in tedesco	23 Feng Shui	36 Il diavolo nell'arte
45 Borsa di tendenza: in feltro stampato	68 Corsa d'orientamento	40 Figura con modello/a	29 Il Dio dei filosofi
45 Borsa di tendenza: in pvc riciclato	68 Corsa: primi passi	57 Filetti in crosta	26 Il Femminile
68 Bouldering: corso di introduzione	65 Country line dance	57 Filosofia e letteratura	14 Il latino di tutti i giorni
50 Boutis: cuscinetto e cuore	42 Creme naturali fatte in casa	57 Finger food	24 Il linguaggio del cuore
47 Bracciali di tendenza	54 Crêpes dolci e salate	57 Finger food dolci	34 Il Luganese in epoca Longobarda
47 Bracciali e orecchini con cordoncini, nodi scorrevoli e ciondoli	66 Cromoterapia e cromopuntura	57 Finger food e vini bianchi italiani	36 Il manufatto artistico: riconoscimento e valutazione
38 Bronzo: sculture	54 Crostacei	57 Finger food primaverili e spumanti italiani	29 Il mito, la poesia e la filosofia
69 Brucia grassi intensivo	54 Cucina africana tra cibo e cultura	67 Fiori Himalayani	27 Il monaco che vendette la sua Ferrari
54 Brunch della domenica	54 Cucina al cartoccio	64 Fitboxe	29 Il nuovo posto dell'uomo nella natura
17 Bürokommunikation	54 Cucina asiatica	67 Fitoterapia in pratica: escursione botanica	53 Il Porto e vini fortificati
	55 Cucina dei monasteri francesi	67 Fitoterapia in pratica: piante medicinali ticinesi	61 Il potere rilassante del respiro
	55 Cucina giapponese	46 Fotografia	31 Il tuo sogno è suonare un corno delle Alpi?
	55 Cucina macrobiotica	46 Fotografia creativa con smartphone e tablet	36 Il viaggio delle sette sorgenti
	55 Cucina marocchina: menu per un'occasione speciale	47 Fotografia notturna	12 Impara l'inglese con la voce e il ritmo
		47 Fotografia reportage	16 Impara lo spagnolo con Julio Iglesias
		47 Fotografia ritratto	24 Impariamo a leggere più velocemente

- 24 Impossibile mentire: il linguaggio del corpo
- 34 Inconscio di un Paese: storia della psichiatria ticinese
- 27 Inconscio per Amico e crescita personale
- 20 Informatica over 60
- 11 Inglese
- 12 Inglese in ambito professionale
- 12 Inglese per gli "over 60s"
- 43 Innesto alberi da frutta
- 58 Insalate estive
- 21 Internet: introduzione
- 33 Interpretazione del disegno infantile
- 33 Introduzione al mondo degli scacchi
- 30 Introduzione alla letteratura russa
- 34 Introduzione alla mitologia: il mondo degli dei
- 21 Introduzione alla tecnologia degli elaboratori elettronici
- 21 iPad
- 13 Italiano
- J**
- 69 Judo difesa
- L**
- 33 La 4° media si avvicina: che faranno i miei figli dopo?
- 34 La medicina al tempo dei faraoni
- 36 La notte dall'antico Egitto alla modernità
- 33 La pedagogia dei contratti: patti chiari e relazione lunga
- 36 La simbologia nell'arte medievale
- 14 Latino
- 24 La valigia sul vascello del raccontastorie
- 34 La Via delle Genti e il Dazio Grande
- 36 La Via Francigena: 80 km da Siena alla Val d'Orcia
- 27 La voce umana
- 32 La zanzara tigre
- 30 Laboratorio di scrittura creativa 1
- 30 L'Amore di San Valentino
- 58 Lasagne e cannelloni
- 44 Lastricato in piode
- 19 Le basi del Web: il linguaggio HTML e correlati
- 34 Le donne nell'antichità
- 20 Le novità Windows 8 e Office 2010
- 12 Leggere e capire Shakespeare – in inglese!
- 48 Legno: intaglio
- 49 Legno: modellaggio
- 30 Letteratura russa moderna: inizi del XIX secolo
- 30 Letture per la primavera
- 14 Lingua dei segni Unwording
- 13 Lingua e cultura inglese a Canterbury
- 16 Lingua e cultura spagnola a Santiago de Compostela
- 27 Linguaggio del colore
- 24 Linguaggio del corpo
- 32 Lo sguardo del Male assoluto
- 27 Lo stress fra salute e malattia
- 53 L'universo dei rhum
- 29 Luoghi energetici del Ticino: Arcegnò
- 62 L'uso della metafora nella guarigione
- M**
- 21 Mac (Apple): introduzione
- 50 Macramè: arte antica, hobby moderno
- 67 Massaggio classico
- 44 Meccanica della bicicletta
- 62 Meditazione e respirazione
- 62 Meditazione e yoga a Orselina
- 62 Meditazione: corso di introduzione
- 66 Metodo Pilates
- 34 Mitologia greca: il mondo degli eroi
- 23 Momenti di storia del teatro italiano
- 37 Monet, Gauguin, Van Gogh... Inspiration Japan
- 40 Mosaico
- 23 Mostri, alieni e dinosauri: effetti speciali nel cinema
- 69 Mountain bike
- 44 Muri in sasso
- 12 Music through the decades
- 31 Musical: la musica nel cinema
- N**
- 24 Non facciamoci imbrogliare dai nostri sensi!
- 69 Nordic-Walking
- O**
- 22 Office 2010: di tutto un po'
- 49 Oggetti in vetro
- 42 Oli essenziali e EM microrganismi effettivi per l'igiene della casa
- 42 Oli essenziali: aromaterapia di bellezza
- 42 Oli essenziali: creazione di prodotti naturali per la cura del corpo
- 44 Orchidee: consigli e cura
- 45 Orologio
- 44 Orto famigliare: come coltivarlo
- 13 Ortografia della lingua italiana
- P**
- 58 Paella
- 58 Pane fatto in casa
- 24 Parlare in pubblico: segreti vincenti
- 50 Patchwork: cuscini
- 32 Paura del cavallo
- 50 Peduli
- 29 Pensare e costruire il mondo
- 16 Perfezionare lo spagnolo mediante la visione di film
- 25 Personal coaching: PNL per genitori, nonni e insegnanti
- 58 Pesce e crostacei
- 58 Pesce: antipasti e primi
- 67 Piante alimentari spontanee
- 32 Piora e la mostra "No limits"
- 40 Pittura a olio
- 40 Pittura ad acquerello
- 40 Pittura all'aperto
- 40 Pittura e scultura
- 40 Pittura espressiva
- 41 Pittura su porcellana
- 41 Pittura tecnica a scelta
- 50 Piemone in lana cardata
- 14 Polacco
- 33 Politica e cittadinanza in Svizzera e in Ticino (1985-2015)
- 32 Pony e cavallo per bambini
- 45 Portaoggetti per poltrona
- 14 Portoghese
- 44 Potatura alberi fruttiferi e piccoli frutti
- 25 PowerPoint efficaci, memorabili e vincenti
- 44 Prato verde: manutenzione e cura
- 58 Primi d'estate e picnic
- 67 Primi soccorsi pediatrici
- Q**
- 51 Quadro: in fiore
- 51 Quadro: nuova tecnica di découpage
- 59 Quiche salate
- R**
- 12 Reading Short Stories
- 12 Refresher Course Listening and Speaking
- 51 Restauro conservativo di libri
- 49 Restauro di mobili
- 51 Restauro e manutenzione di piccoli oggetti
- 59 Ricette facili per l'estate
- 41 Ricette per dipingere
- 51 Riciclo creativo della carta
- 59 Ricotta: dall'antipasto al dessert
- 11 Ripasso della grammatica inglese
- 13 Ripasso della grammatica italiana
- 41 Ritratto con modella/o
- 14 Romancio
- 15 Rumeno per uomini d'affari e turisti
- 15 Russo facile e divertente
- 15 Russo per gli operatori dei settori dell'ospitalità
- 15 Russo per turisti e uomini d'affari
- S**
- 44 Saldatura
- 59 Salse fit
- 68 Salute e movimento
- 42 Saponi e prodotti derivati
- 49 Sartoria
- 16 Schwiizertütsch (Züritütsch)
- 23 Scrivere per il teatro: tecniche e segreti
- 33 Serpenti: conoscerli per non averne paura
- 65 Sevillanas
- 34 Sexting: presi nella rete. Prevenzione al cyberbullismo
- 22 Sicurezza e tutela della privacy del PC
- 34 Simboli
- 37 Simbolismo medievale: le cattedrali del mistero
- 28 Sistemi economici moderni e crisi finanziaria
- 22 Smartphone e tablet (Android): introduzione
- 22 Smartphone, tablet e computer: come orientarsi
- 15 Spagnolo
- 15 Spagnolo per viaggiatori
- 59 Spiedini di carne, pesce, frutta e verdura
- 27 Sportiva...Mente
- 68 Stimolare la memoria per un migliore apprendimento
- 35 Storia del pensiero politico
- 22 Storia dell'informatica e degli elaboratori elettronici
- 35 Storia della produzione idroelettrica in Leventina
- 62 Stretching dei Meridiani
- 59 Sushi
- 27 Sviluppa la tua creatività
- T**
- 22 Tablet (Android): introduzione
- 62 Tai Ci Cuan: base
- 16 Tailandese
- 59 Tapas
- 59 Tartare e carpaccio
- 41 Tecnica mista: teoria e dimostrazione
- 17 Tedesco
- 17 Tedesco in ambito professionale
- 59 Terrine primaverili
- 50 Tessitura a mano
- 27 Time management per donne e mamme
- 65 Tip Tap: scopriamolo divertendoci!
- 69 Tiro con la pistola ad aria compressa
- 69 Tiro con l'arco
- 59 Tofu: dall'antipasto al dessert
- 50 Tombolo
- 60 Torte salate
- 37 Tra antico e moderno fino all'arte contemporanea
- 62 Training autogeno: tecniche di rilassamento
- 42 Trucchi del trucco
- 43 Trucco e acconciature da cerimonia: "E verrà quel di di festa"
- 51 Tutti pazzi per la plastilina
- U**
- 60 Un pizzico di sale non vale l'altro
- 28 Uscire dalla propria zona di comfort
- V**
- 25 Valorizzare la propria immagine
- 60 Verdure sott'olio
- 51 Vimini
- 25 Voce e corpo
- W**
- 22 Windows: introduzione al sistema operativo
- Y**
- 63 Yoga contro ansia e stress
- 63 Yoga per articolazioni sane
- 63 Yoga per gestire e trasformare le energie negative
- 63 Yoga per la colonna vertebrale
- 63 Yoga per la zona lombare
- 63 Yoga per migliorare la digestione
- 63 Yoga per nuca e spalle
- 63 Yoga per vivere con più energia
- 64 Yoga: introduzione
- 64 Yoga: medio-avanzati
- Z**
- 68 Zilgri: metodo di autoterapia del dolore
- 68 Zilgri: proteggere la vista
- 60 Zucchine: l'estate nel piatto
- 64 Zumba
- 64 Zumba Step
- 60 Zuppe di pesce

Corsi per adulti Primavera 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
Associaziun 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 35 animatori locali, responsabili della gestione dei corsi nella località di loro competenza; i docenti coinvolti sono più di 350. Il programma dei Corsi per adulti è diffuso due volte l'anno: in gennaio e in agosto.

Direzione	Vincenzo Born, <i>direttore responsabile area lingue</i>	091 814 34 50 vincenzo.born@ti.ch
	Katiusca Cremetti, <i>ispettrice responsabile area contabilità, enogastronomia</i>	091 814 34 51 katiusca.cremetti@ti.ch
	Cristina Galeandro, <i>ispettrice responsabile area arte e artigianato, informatica e nuove tecnologie</i>	091 814 34 55 cristina.galeandro@ti.ch <i>raggiungibile il lunedì mattina, martedì e giovedì</i>
	Noemi Carta, <i>ispettrice responsabile area cultura generale, movimento e benessere</i>	091 814 34 48 noemi.cart@ti.ch <i>raggiungibile il mercoledì mattina, giovedì e venerdì</i>
Segretariato	Katya Della Valle	091 814 34 50
	Silva Trosi	091 814 34 52
	Maria De Boni	091 814 34 54
	Esteban Risi	091 814 34 53
		fax 091 814 34 49 e-mail decs-cpa@ti.ch internet www.ti.ch/cpa

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

Iscrizione ai corsi L'iscrizione avviene **annunciandosi direttamente all'animatore della località in cui si svolge il corso. Per iscrizioni via e-mail, segnalare l'indirizzo postale e un recapito telefonico.** Gli animatori locali svolgono questa attività nel loro tempo libero.

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

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

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

Materiale didattico Non è compreso nella tassa di iscrizione.

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

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

Sospensione delle lezioni Le lezioni sono sospese nei periodi di vacanza scolastica. In caso di avvenimenti speciali, per esempio nevicate 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 di Carnevale**, dal 14 al 22 febbraio; di **Pasqua**, dal 3 al 12 aprile (compresi i giorni iniziali e terminali indicati). Sono inoltre giorni di vacanza giovedì 19 e venerdì 20 marzo, venerdì 1° maggio, giovedì 14 e venerdì 15 maggio, lunedì 25 maggio e giovedì 4 giugno.

Elenco delle località e dei rispettivi animatori locali

Acquarossa	Tanya Gandolfi	079 305 12 66	cpa.gandolfi@gmail.com
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 98 079 613 55 08	cpa.fontebasso@gmail.com
Biasca 1*	Maria De Boni <i>cultura generale, informatica, arte e artigianato, enogastronomia, movimento e benessere</i>	079 353 95 18	cpa.deboni@gmail.com
Bodio	Maria Teresa Citino	091 873 20 80 (ufficio) 079 206 33 67	cpa.citino@gmail.com
Camignolo	Luciana Demarchi	077 418 73 29	cpa.demarchi@gmail.com
Caslano	Nadia Rodriguez	091 606 26 19	cpa.rodriquez@gmail.com
Cevio	Vittoria Zanini	091 753 17 33	cpa.zanini@gmail.com
Chiasso	Aldo e Sara Mapelli	091 683 99 77	cpa.mapelli@gmail.com
Faido	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	Ivana Schnoz	091 857 29 56 079 220 61 77	cpa.schnoz@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, 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 16.00)	cpa.vaglio@gmail.com
Lugano 4*	Marinella Giopelli Grandi <i>cultura generale, movimento e benessere</i>	077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30)	cpa.giopelli@gmail.com
Lugano 5*	Wilma Bianchi <i>cultura generale, movimento e benessere</i>	079 479 97 41	cpa.bianchi@gmail.com
Lugano 6*	Romina Lorenzetti <i>cultura generale</i>	079 685 07 62	cpa.lorenzetti@gmail.com
Mendrisio	Tiziana Marcon	091 682 00 10 077 460 94 08	cpa.marcon@gmail.com
Minusio	Gabriella Sguoto	091 743 33 67 078 600 63 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.rodriquez@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'animatore e non alle sedi o aree geografiche.



Lingue

I nostri corsi in sintesi

Corsi proposti	Livello raggiunto	Descrizione delle competenze secondo il Portfolio europeo delle lingue	Preparazione agli esami (se indicato nella descrizione del corso)
'Small'			
1° semestre	Principianti	Comprende e usa espressioni di uso quotidiano e frasi basilari tese a soddisfare bisogni di tipo concreto. Sa presentare se stesso/a e gli altri ed è in grado di fare domande e rispondere su particolari personali come dove abita, le persone che conosce e le cose che possiede. Interagisce in modo semplice, purché l'altra persona parli lentamente e chiaramente.	D : Start Deutsch 1 (SD 1) I : CILS F : DELF E : DELE A1
2° semestre			
3° semestre			
4° semestre	Elementare A1		
5° semestre	Elementare A2	Comprende frasi ed espressioni usate frequentemente relative ad ambiti di immediata rilevanza (es: informazioni personali e familiari di base, fare la spesa, la geografia locale, l'occupazione). Comunica in attività semplici e di routine che richiedono uno scambio di informazioni su argomenti familiari e comuni.	GB : Key English Test (KET) D : Start Deutsch 2 (SD 2) I : CILS F : DELF E : DELE A2
6° semestre			
7° semestre			
8° semestre			
Conversazione Altri corsi		Comprende i punti chiave di argomenti familiari che riguardano il lavoro, il tempo libero ecc. Sa muoversi con disinvoltura in situazioni che possono verificarsi mentre viaggia nel paese in cui si parla la lingua. È in grado di descrivere esperienze ed avvenimenti e spiegare brevemente le ragioni delle sue opinioni e dei suoi progetti.	GB : Preliminary English Test (PET), Business English Certificate Preliminary D : Goethe-Zertifikat B1 (GZ B1) I : CILS F : DELF E : DELE B1
Indipendente B1			
Indipendente B2			
Esperto C1			
Esperto C2		Comprende le idee principali di testi complessi su argomenti sia concreti che astratti. È in grado di interagire con una certa scioltezza e spontaneità che rendono possibile un'interazione naturale con i parlanti nativi senza sforzo per l'interlocutore. Sa produrre un testo chiaro e dettagliato su un'ampia gamma di argomenti e spiegare un punto di vista su un argomento fornendo i pro e i contro delle varie opzioni.	GB : First Certificate in English (FCE) / BEC Vantage D : Goethe-Zertifikat B2 (GZ B2) o Zertifikat Deutsch für den Beruf (ZDfB) I : CILS F : DELF E : DELE B2
Esperto C1		Comprende un'ampia gamma di testi complessi e lunghi e ne sa riconoscere il significato implicito. Si esprime con scioltezza e naturalezza. Usa la lingua in modo flessibile ed efficace per scopi sociali, professionali. Riesce a produrre testi chiari, ben costruiti.	GB : Certificate in Advanced English (CAE) / BEC Higher D : Goethe-Zertifikat C1 (GZ C1) I : CILS F : DALF E : DELE C1
Esperto C2		Comprende con facilità praticamente tutto ciò che sente e legge. Sa riassumere informazioni provenienti da diverse fonti sia parlate che scritte, ristrutturando gli argomenti in una presentazione coerente. Sa esprimersi spontaneamente, in modo scorrevole e preciso, individuando le sfumature di significato in situazioni complesse.	GB : Certificate in Proficiency English (CPE) D : Goethe-Zertifikat C2 (GZ C2) I : CILS F : DALF E : DELE C2

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

Obiettivi generali Attraverso l'applicazione di principi e metodi di insegnamento adatti ad un pubblico adulto, i corsi di lingue si propongono di sviluppare le quattro abilità linguistiche, dando priorità alla comprensione e all'espressione orale per permettere ai partecipanti di sostenere una conversazione. Si darà comunque spazio anche alla comprensione e redazione di testi scritti. A tale scopo è richiesta la regolare presenza alle lezioni, come pure la disponibilità allo studio individuale (circa 1 ora settimanale).

Inizio e durata dei corsi I corsi **'Small'** iniziano lunedì 23 febbraio 2015 e seguono il calendario scolastico. Essi hanno una durata di 24 ore, suddivise in 12 lezioni a frequenza settimanale, di due unità didattiche (ciascuna costituita da 50 minuti, con un intervallo di 10 minuti). Il giorno, l'orario e le principali informa-

zioni sono indicate in ogni corso. Questi corsi sono suddivisi in semestri e seguono i livelli indicati nella tabella precedente. **I corsi del 1° semestre sono esclusivamente destinati ai principianti;** chi avesse già delle nozioni della lingua può naturalmente iscriversi ai corsi di un livello superiore, verificando con l'animatore locale il semestre più adeguato. Utili informazioni riguardanti il personale livello di competenza raggiunto possono essere ottenute svolgendo il test di autovalutazione in www.testpodium.com (istruzioni date unicamente in tedesco e inglese). Per gli altri tipi di corso di lingue, tutte le informazioni sono indicate direttamente nell'elenco dei corsi.

<i>Tassa di iscrizione</i>	Corsi 'Small' fr: 295.–. Il costo degli altri corsi di lingue è indicato direttamente nell'elenco dei corsi.
Iscrizione e convocazione	Ai corsi 'Small' e agli altri di lingue, l'iscrizione avviene direttamente tramite l'animatore locale di riferimento indicato nell'elenco dei corsi (si vedano i recapiti a pagina 7). Al più tardi una settimana prima dell'inizio del corso, gli iscritti riceveranno la convocazione alla prima lezione.
<i>Termine per l'iscrizione</i>	'Small' e altri corsi: due settimane prima della data di inizio del corso.
<i>Rimborsi</i>	Per i corsi 'Small' e gli altri di lingue, in caso di rinuncia a convocazione avvenuta, la direzione dei corsi richiede fr: 40.– per spese amministrative. A corso iniziato, di regola non avvengono rimborsi o è richiesto il pagamento integrale della tassa qualora non fosse ancora avvenuto.
<i>Attestazione di partecipazione</i>	Al termine di un corso, su richiesta, il docente rilascia un'attestazione di partecipazione; è necessaria la presenza ad almeno il 70% delle lezioni.
<i>Partecipanti per classe</i>	Il numero minimo e massimo è indicato per ogni corso.
<i>Libri di testo e materiale didattico</i>	Sono a carico dei partecipanti. Si consiglia di attendere le indicazioni del docente sul libro di testo da acquistare.

Esami

	Chi fosse interessato a sostenere degli esami di lingue, per informazioni ed iscrizioni si rivolga a:
<i>Inglese</i>	Centro esami Cambridge, presso SUPSI (Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana) Palazzo E, 6928 Manno <i>telefono:</i> 058 666 61 33 – <i>fax:</i> 058 666 61 39 <i>e-mail:</i> info@cambridge-ticino.ch – <i>internet:</i> www.cambridge-ticino.ch
<i>Tedesco</i>	Centro esami Goethe, presso SUPSI (Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana) Palazzo E, 6928 Manno <i>telefono:</i> 058 666 61 34 – <i>fax:</i> 058 666 61 39 <i>e-mail:</i> info@goethe-ticino.ch – <i>internet:</i> www.goethe-ticino.ch
<i>Francese</i>	Centro esami DELF–DALF, presso ICEC (Istituto cantonale di economia e commercio) Viale Stefano Franscini 32, 6501 Bellinzona <i>telefono:</i> 091 814 65 72 – <i>fax:</i> 091 814 65 69 <i>e-mail:</i> info-delf@icec.ti-edu.ch – <i>internet:</i> www.delfdalf.ch
<i>Italiano</i>	Esami CILS dell'Università per stranieri di Siena, ACRI Grono c/o Gabriella Muraro, Salita Viarno 36, 6962 Viganello <i>telefono:</i> 091 972 25 78 – <i>e-mail:</i> esami.cils@gmail.com – <i>internet:</i> www.unistrasi.it Esami PLIDA, Dante Alighieri Università della Svizzera italiana Via Buffi 13, 6900 Lugano <i>e-mail:</i> susanne.stigen.pescia@usi.ch – <i>internet:</i> www.unisi.ch/esami_plida.htm
<i>Spagnolo</i>	Centro esami DELE, presso Scuola Club Migros Via Pretorio 15, 6900 Lugano <i>telefono:</i> 091 821 71 50 – <i>fax:</i> 091 821 71 55 <i>e-mail:</i> scuolaclub.lugano@migrostickino.ch – <i>internet:</i> www.scuola-club.ch




Elenco dei corsi di lingue


Principianti
Livelli superiori

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

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ARABO								
Corsi small <i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Lugano 3	59101	1°sem.	W.Mansour	8-12	12 me	18.00-19.50	25.02	fr: 295.–
CINESE								
Corsi small <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</i>								
Bellinzona 1	17101	1°sem.	J. Shih Manini	8-12	12 me	20.00-21.50	25.02	fr: 295.–
Lugano 3	59142	1°sem.	L. Paietta-Yu	8-12	12 me	18.00-19.50	25.02	fr: 295.–
	59143	2°sem.	Y. Chen	8-12	12 gio	20.00-21.50	26.02	fr: 295.–
	59144	2°sem.	C. Marini	8-12	12 ma	20.00-21.50	24.02	fr: 295.–
	59145	6°sem.	Y. Chen	8-12	12 gio	18.00-19.50	26.02	fr: 295.–
	59146	10°sem.	C. Marini	8-12	12 ma	18.00-19.50	24.02	fr: 295.–
<i>Preparazione all'esame HSK del 3° livello per chi ha già conseguito il 2°, e al 2° livello per chi ha conseguito il 1°</i>								
FRANCESE								
Corsi small <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Bellinzona 1	17141	1°sem.	F. Spaggiari	8-12	12 me	20.00-21.50	25.02	fr: 295.–
	17142	2°sem.	F. Spaggiari	8-12	12 me	18.00-19.50	25.02	fr: 295.–
Lugano 3	59111	1°sem.	A. Longhi Corrado	8-12	12 lu	18.00-19.50	23.02	fr: 295.–
	59112	2°sem.	O. Dumitru	8-12	12 me	20.00-21.50	25.02	fr: 295.–
Conversazione in francese <i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Il corso è tenuto in francese e si richiede una buona conoscenza della lingua (livello B1/B2). In accordo con i partecipanti, gli spunti per la conversazione saranno tratti da testi letterari, articoli di giornale, trasmissioni televisive e altre fonti relative alla cultura e civilizzazione francese.								
Lugano 3	59113		T. Moor	8-12	10 me	18.00-19.50	25.02	fr: 245.–
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 small <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Lugano 3	59121	1°sem.	Y. Boscato Orihara	8-12	12 lu	18.00-19.50	23.02	fr: 295.–
Mendrisio	41131	11°sem.	Y. Boscato Orihara	8-12	12 ma	20.00-21.50	24.02	fr: 295.–
GRECO ANTICO								
Corsi small <i>Iscrizione a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>								
Gravesano	30151	1°sem.	E. Quirici	8-12	12 lu	19.00-20.50	23.02	fr: 295.–
Attraverso la lettura di un semplice e piacevole testo si apprenderà la lingua, la storia e la civiltà degli antichi greci e si capirà quanto ci abbiano lasciato in eredità.								
GRECO MODERNO								
Corsi small <i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Lugano 3	59131	1°sem.	A. Sotiropoulos	8-12	12 lu	20.00-21.50	23.02	fr: 295.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
INGLESE								
Corsi small <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Bellinzona	16111	1°sem.	P. Valerio	8-12	12 me	18.00-19.50	25.02	fr: 295.–
Biasca	58131	1°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 lu	18.00-19.50	23.02	fr: 295.–
	58132	2° sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 gio	20.00-21.50	26.02	fr: 295.–
	58133	3°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 gio	18.00-19.50	26.02	fr: 295.–
	58134	10°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 lu	20.00-21.50	23.02	fr: 295.–
Locarno	33121	1°sem.	U. Schmassmann	8-12	12 ma	18.00-19.50	24.02	fr: 295.–
	33122	4°sem.	M. Cicero	8-12	12 lu	19.00-20.50	23.02	fr: 295.–
	33123	6°sem.	G. Cavalli Eastment	8-12	12 ma	18.00-19.50	24.02	fr: 295.–
	33124	7°sem.	G. Cavalli Eastment	8-12	12 lu	18.00-19.50	23.02	fr: 295.–
Lugano 1	37130	1°sem.	M. Zanzi	8-12	12 lu	18.00-19.50	23.02	fr: 295.–
	37131	1°sem.	P. Federico	8-12	12 me	20.00-21.50	25.02	fr: 295.–
	37132	2°sem.	D. Ben Cheikh	8-12	12 ma	18.00-19.50	24.02	fr: 295.–
	37133	2°sem.	S. Pedrozzi	8-12	12 me	20.00-21.50	25.02	fr: 295.–
	37134	5°sem.	L. Campana	8-12	12 lu	18.00-19.50	23.02	fr: 295.–
	37135	11°sem.	L. Campana	8-12	12 ma	18.00-19.50	24.02	fr: 295.–
Mendrisio	41111	1°sem.	M. Zanzi	8-12	12 me	18.00-19.50	25.02	fr: 295.–
	41112	5°sem.	J. Flint	8-12	12 gio	18.00-19.50	26.02	fr: 295.–
	41113	7°sem.	A. Cuffaro	8-12	12 gio	18.00-19.50	26.02	fr: 295.–
Conversazione in inglese 1 <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Il corso è tenuto in inglese. Sono necessarie discrete conoscenze della lingua, equivalenti a un livello A2/B1 (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	16113		J. Palmoso	8-12	12 lu	12.15-13.05	23.02	fr: 145.–
Locarno	33125		N. Angeloni Watchke	8-12	12 me	18.00-19.50	25.02	fr: 295.–
Lugano1	37136		C. Rogers	8-12	12 ma	18.00-19.50	24.02	fr: 295.–
	37137		C. Rogers	8-12	12 ma	20.00-21.50	24.02	fr: 295.–
Conversazione in inglese 2 <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Il corso è tenuto in inglese. Sono necessarie buone conoscenze della lingua, equivalenti a un First Certificate o 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	16114		P. Valerio	8-12	12 me	12.15-13.05	25.02	fr: 145.–
	16115		L. Burckhardt	8-12	12 lu	18.00-19.50	23.02	fr: 295.–
Locarno	33128		J. Lane	8-12	12 lu	18.00-19.50	23.02	fr: 295.–
Lugano1	37138		E. Davies	8-12	12 ma	18.00-19.50	24.02	fr: 295.–
	37139		A. Cuffaro	8-12	12 me	18.00-19.50	25.02	fr: 295.–
	37140		E. Davies	8-12	12 me	18.00-19.50	25.02	fr: 295.–
	37141		A. Cuffaro	8-12	12 me	20.00-21.50	25.02	fr: 295.–
Mendrisio	41114		A. Cuffaro	8-12	12 ma	18.00-19.50	24.02	fr: 295.–
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 settimo anno dei Corsi per adulti (livello B1/B2). Un corso di "grammar in use", per consolidare e approfondire le strutture grammaticali di uso più frequente, in vista di esami come il First o l'Advanced. È naturalmente benvenuto anche chi non si presenta a esami.								
Lugano 1	37142		D. Ben Cheikh	8-12	10 me	18.00-19.50	11.03	fr: 245.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Inglese in ambito professionale		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
		Sono necessarie buone nozioni di inglese, dalla fine del sesto anno dei Corsi per adulti (livello B1). Il corso si propone di porre le basi per affrontare con maggiore sicurezza, in ambito professionale, le diverse situazioni che richiedono competenze più specifiche, come ad esempio nelle telefonate, negli incontri d'affari, nei viaggi di lavoro, nello scambio di corrispondenza (e-mail, fax, lettere).						
Lugano 1	37143		P. Federico	8-12	12 ma	20.00-21.50	24.02	fr: 295.–
Mendrisio	41115		J. Flint	8-12	12 ma	20.00-21.50	24.02	fr: 295.–
Inglese per gli "over 60s"		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</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	16116		S. Noto	8-12	12 ma	18.00-19.50	24.02	fr: 295.–
Lugano 1	37144		S. Noto	8-12	12 lu	18.00-19.50	23.02	fr: 295.–
Impara l'inglese con la voce e il ritmo			<i>Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>					
			Corso per principianti e rivolto a chi ha voglia di imparare l'inglese attraverso un metodo di insegnamento arricchito dai "Jazz Chants". I "Jazz Chants" sono stati creati per facilitare la pronuncia e la ritmica della lingua inglese, come pure la memorizzazione delle regole grammaticali e del vocabolario. Si tratta di testi semplici con espressioni tipiche della vita quotidiana, che vengono recitati in coro ('chanting') divertendosi con il ritmo tipico della lingua parlata inglese (lo 'swing'). <i>Let it swing!</i>					
Lugano 1	37146		S. Noto	8-12	12 lu	20.00-21.50	23.02	fr: 295.–
Refresher Course Listening and Speaking		<i>Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>						
		Il corso è rivolto a chi possiede discrete conoscenze dell'inglese (livelli A2/B1, 4°/5° anno dei Corsi per adulti) e vuole soprattutto esercitarsi nell'espressione orale e nell'ascolto per poter comunicare con maggiore spontaneità e fiducia in situazioni autentiche private e professionali.						
Lugano 1	37145		M. Nicolescu Powell	8-12	12 me	18.00-19.50	25.02	fr: 295.–
Express yourself			<i>Iscrizione a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>					
			Il corso è tenuto in inglese ed è adatto ad un livello intermedio, equivalente a un livello A2-B1 (4°-5° anno dei Corsi per adulti). Durante il corso si svolgeranno diverse attività stimolanti, quali giochi didattici, piccole ricerche e presentazioni, letture di articoli a scelta per sviluppare le proprie competenze, focalizzando l'attenzione sull'espressione orale.					
Gravesano	30121		T. Ranzoni	8-12	12 lu	20.00-21.50	23.02	fr: 295.–
Reading Short Stories			<i>Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>					
			Corso rivolto a chi vuole attivare e approfondire la comprensione e l'espressione della lingua inglese, a chi apprezza la letteratura e ha piacere nello scambio di impressioni e interpretazioni in seguito alla lettura di "short stories", a chi condivide la convinzione di Antonio Tabucchi: "Credo che la vita sia comprensibile solo in termini narrativi, nella maniera in cui cerchiamo di formularla attraverso uno svolgimento, raccontandola a noi stessi." Il corso è tenuto in inglese. Sono necessarie buone conoscenze dell'inglese (B1+/B2, dalla fine del 7° anno dei Corsi per adulti).					
Lugano 1	37148		M. Nicolescu Powell	8-12	12 lu	20.00-21.50	23.02	fr: 295.–
Music through the decades		<i>Iscrizione a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>						
		Questo corso si focalizza sulla musica e sui musicisti che andavano per la maggiore e che hanno lasciato il segno in ogni decade, dagli anni '50 fino ad oggi. Gli studenti leggeranno e parteciperanno a conversazioni di gruppo riguardanti la storia della musica. Si ascolteranno, tradurranno e discuteranno alcune canzoni per ogni decade. Gli studenti avranno anche la possibilità di portare una canzone di loro scelta in classe. Il corso è tenuto in inglese. Sono necessarie discrete conoscenze della lingua, equivalenti a un livello A2/B1 (4°/5° anno dei Corsi per adulti).						
Locarno	33127		M. Angeloni Watchke	8-12	6 lu	18.00-19.50	23.02	fr: 150.–
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. Dopo la preparazione di una scena con la lettura a casa (traduzione o originale), la si ascolterà in inglese interpretata da attori professionisti; in seguito si darà voce al testo, leggendolo insieme ad alta voce. Livello minimo richiesto: C1. Benvenuti anche i partecipanti di lingua madre inglese.						
Lugano 1	37147		M. Powell	8-12	12 lu	20.00-21.50	23.02	fr: 295.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Lingua e cultura inglese a Canterbury		<i>Informazioni e iscrizioni, entro il 31 gennaio 2015 a Mary Ries, tel. 091 646 36 33 — e-mail: riesblaik@gmail.com</i>						
		L'orizzonte di Canterbury, città nel sud-est dell'Inghilterra sul fiume Stour, è dominato dalla meravigliosa Cattedrale, la più antica del paese. Ma la cattedrale è solo una parte della sua bellezza; le antiche rovine dell'Abbazia di Sant'Agostino e la Chiesa di San Martino sono infatti state dichiarate Patrimonio dell'umanità dall'UNESCO, mentre altre antiche rovine come quelle del Castello rappresentano la storia e la cultura della città. Anche se Canterbury è un luogo ricco di tradizione è pure una città moderna e vivace, che offre una vasta scelta di ristoranti, pub, nightclub e negozi. Qualunque cosa un visitatore cerchi lo troverà a Canterbury. Il gruppo, accompagnato dalle docenti Maureen Foletti e Mary Ries, alloggia presso famiglie o in B&B vicini alla scuola e segue un corso alla Stafford House Study Holidays (http://www.studyholidays.com), situata nel centro della città. Il corso si svolge la mattina e gli studenti sono suddivisi in gruppi secondo il livello di competenza linguistica (da pre-intermediate).						
		<ul style="list-style-type: none"> • Sabato 30 maggio 2015: volo British Airways dall'aeroporto di Milano Linate – London Heathrow, trasferita in bus da Lugano – Mendrisio – Aeroporto di Linate e poi dall'aeroporto al centro di Canterbury e sistemazione al domicilio delle famiglie o al B&B • Domenica 31 maggio: alla scoperta di Canterbury • Da lunedì 1 a venerdì 5 giugno: ogni mattina lezione di inglese secondo il livello di competenza linguistica • Sabato 6 giugno: escursione alla città storica di Cambridge • Domenica 7 giugno: rientro a Milano Malpensa e trasferita in Ticino Da 12 a 22 partecipanti. Costo: fr. 1'700.– (fr. 400.– dovuti al momento dell'iscrizione, fr. 1'300.– sei settimane prima della partenza). Nel prezzo sono compresi: viaggio, l'alloggio a mezza pensione presso le famiglie ospitanti, corso di inglese, le attività pomeridiane secondo programma, trasferite da e per gli aeroporti. Per l'alloggio in Bed and Breakfast (B&B) è da prevedere un costo supplementare di fr. 540.–.						

English Film Club L'English Film Club offre l'opportunità di vedere dei buoni film in versione originale inglese con sottotitoli in francese e tedesco ad un prezzo modico. Per informazioni dettagliate vi invitiamo a consultare il sito www.englishfilmclub.ch

ITALIANO

Corsi small		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
Bellinzona 1	17111	1°sem.	F. Bianchi	8-12	12 me	18.00-19.50	25.02	fr. 295.–
Biasca	58151	1°sem.	F. Fiori	8-12	12 ma	18.00-19.50	24.02	fr. 295.–
	58152	4°sem.	F. Fiori	8-12	12 ma	20.00-21.50	24.02	fr. 295.–
Lugano 3	59151	1°sem.	M. Guaita	8-12	12 lu	20.00-21.50	23.02	fr. 295.–
Conversazione in italiano		<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>						
		Sono necessarie buone conoscenze della lingua, equivalenti ad un livello B2. In accordo con i partecipanti si trattano temi diversi, riferendosi a materiali attuali e autentici, per esercitare le competenze linguistiche.						
Lugano 3	59152		C. Sattar	8-12	12 me	18.00-19.50	25.02	fr. 295.–
Ortografia della lingua italiana		<i>Iscrizione a Stefania Borsa — 079 678 83 32 — cpa.borsa@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, 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.						
Bellinzona 1	17114		F. Fiori	8-12	12 lu	18.00-19.50	23.02	fr. 295.–
Ripasso della grammatica italiana		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>						
		Per le persone che hanno una buona conoscenza della lingua parlata ma che non hanno sicurezza con le strutture grammaticali. Un corso per consolidare e approfondire la grammatica con esercizi mirati.						
Bellinzona 1	17112		L. Cairolì	8-12	12 me	20.00-21.50	25.02	fr. 295.–
Lugano 3	59153		M. Guaita	8-12	12 me	20.00-21.50	25.02	fr. 295.–
Ripasso della grammatica italiana, approfondimento		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</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.						
Bellinzona 1	17113		L. Cairolì	8-12	12 me	18.00-19.50	25.02	fr. 295.–
Lugano 3	59154		M. Guaita	8-12	12 me	18.00-19.50	25.02	fr. 295.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
LATINO								
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	41101		M. Bianchi	10-20	8 me	20.00-21.50	25.02	fr. 160.–
LEGGERE E SCRIVERE (MEGLIO) IN ITALIANO								
Lettura e scrittura Alfabettizzazione								
Un corso per lo sviluppo e il consolidamento delle competenze base nella lettura e nella scrittura. Rivolto a persone italofone o che hanno una discreta capacità di comprensione e espressione nella lingua italiana. Febbraio-maggio, 25 ore, 2 ore settimanali, fr. 100.–.								
Scrivere senza errori								
Conoscere le regole per migliorare la lingua nell'uso quotidiano (ortografia, sintassi, espressioni correnti, ...). Un corso intensivo di immediata utilità per le persone italofone. 25 ore (2 lezioni settimanali di 2.5 ore per 5 settimane), da febbraio, fr. 120.–.								
Bellinzona, Lugano e Locarno <i>Informazioni e iscrizioni: Associazione Leggere e Scrivere della Svizzera italiana — 091 825 39 34 — info@leggere-scrivere.ch</i>								
LINGUE DEI SEGNI								
Lingua dei segni Uniwording Corso base								
<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Il corso dà l'opportunità di conoscere le caratteristiche di base della lingua e della cultura dei sordi. I partecipanti scoprono la bellezza della comunicazione gestuale, grazie ad un approccio introduttivo alla Lingua dei Segni Internazionale UNIWORDING (www.uniwording.com), adattata ad un uso globale e moderno.								
Lugano 3	59011		B. Veljkovic	8-12	9 me	20.00-21.50	25.02	fr. 220.–
Lingua dei segni Uniwording Corso per avanzati								
<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Lugano 3	59012		B. Veljkovic	8-12	9 ma	20.00-21.50	24.02	fr. 220.–
POLACCO								
Introduzione alla lingua polacca								
<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Il corso fornisce un'introduzione alla lingua polacca e l'apprendimento delle prime strutture grammaticali e comunicative che, relativamente alla competenza linguistica, raggiungano il livello A1 (elementare), onde consentire allo studente di capire e di muoversi in situazioni che richiedono un uso prettamente pratico della lingua. Il corso ha l'obiettivo di permettere una rapida acquisizione delle fondamentali strutture della lingua polacca nonché favorire lo sviluppo della competenza comunicativa in situazioni di vita quotidiana e per esigenze professionali.								
Lugano 3	59195		A. Carlevaro	8-12	12 ma	20.00-21.50	24.02	fr. 295.–
Introduzione alla lingua polacca: 2° semestre								
<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Il corso ha come obiettivo l'apprendimento delle strutture grammaticali e del lessico di base della lingua polacca in modo da portare lo studente a un livello di autonomia per quanto riguarda l'uso e la comprensione delle frasi di uso comune. Questo prevede inoltre il ripasso e il consolidamento degli argomenti trattati nel 1° semestre. I destinatari del corso sono studenti principianti con una minima conoscenza preliminare della lingua.								
Lugano 3	59196		A. Carlevaro	8-12	12 ma	18.00-19.50	24.02	fr. 295.–
PORTOGHESE								
Corsi small								
Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso								
Bellinzona 1	17161	1°sem.	A. Guidotti Galvao	8-12	12 ma	20.00-21.50	24.02	fr. 295.–
	17162	2°sem.	A. Guidotti Galvao	8-12	12 ma	18.00-19.50	24.02	fr. 295.–
Lugano 3	59161	2°sem.	A. Guidotti Galvao	8-12	12 lu	18.00-19.50	23.02	fr. 295.–
	59162	4°sem.	A. Guidotti Galvao	8-12	12 lu	20.00-21.50	23.02	fr. 295.–
ROMANCIO								
Corsi small								
<i>Iscrizione a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>								
Roveredo (GR)	31101	2°sem.	J. Furer	8-12	12 me	19.00-20.50	25.02	fr. 295.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
RUMENO								
<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Rumeno per uomini d'affari e turisti	Il corso di rumeno è destinato a chi deve recarsi in Romania per motivi di lavoro o per chi vuole intraprendere un viaggio culturale ed imparare un numero sufficiente di vocaboli e le regole essenziali di grammatica, affinché riesca a svolgere in breve tempo una conversazione usuale ed acquisire una certa indipendenza durante il soggiorno. Non sono richieste conoscenze preliminari della lingua rumena.							
Lugano 3	59001		O. Dumitru	8-12	12 me	18.00-19.50	25.02	fr. 295.–
RUSSO								
<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Russo per turisti e uomini d'affari	Il corso è per tutti coloro che vogliono intraprendere un viaggio in Russia ed imparare in breve tempo a leggere e scrivere in caratteri cirillici, adoperare un frasario essenziale tipico di un viaggiatore, ricevere informazioni pratiche per sapersi destreggiare in situazioni comuni e soddisfare le curiosità su cultura, luoghi, culinaria, usi e costumi del paese. Non sono necessarie delle conoscenze preliminari della lingua russa. Il corso è completato con esercizi pratici, materiale autentico, immagini e da un manuale tascabile (costo a carico dei partecipanti, fr. 22.–).							
Lugano 3	59171		R. Giovanardi	8-12	10 gio	18.00-19.50	26.02	fr. 245.–
<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Russo per gli operatori dei settori dell'ospitalità	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	59172		R. Giovanardi	8-12	12 ma	20.00-21.50	24.02	fr. 295.–
<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Russo facile e divertente	Il corso è rivolto a coloro che vogliono conoscere la lingua, la cultura e le tradizioni russe in un ambiente sereno, piacevole e giocoso, per cominciare bene la settimana! Durante il corso sono previsti: lo studio delle frasi di base della lingua (imparando in breve tempo a leggere e scrivere in caratteri cirillici), canti e balli folcloristici, giochi di gruppo. Non sono necessarie conoscenze preliminari della lingua russa.							
Lugano 3	59173		M. Zhuk	8-12	12 ma	20.00-21.50	24.02	fr. 295.–
SPAGNOLO								
Corsi small <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Bellinzona 1	17121	3°sem.	G. Mottis Flores	8-12	12 lu	18.00-19.50	23.02	fr. 295.–
Gravesano	30163	4°sem.	G. Marti	8-12	12 lu	18.30-20.20	23.02	fr. 295.–
Locarno	33133	6°sem.	G. Marti	8-12	12 me	20.00-21.50	25.02	fr. 295.–
Lugano 3	59181	1°sem.	E. Garcia Escobar	8-12	12 me	18.00-19.50	25.02	fr. 295.–
	59182	4°sem.	E. Garcia Escobar	8-12	12 me	20.00-21.50	25.02	fr. 295.–
<i>Iscrizione a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>								
Conversazione in spagnolo e ripasso della grammatica	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.							
Locarno	33132		M. Gonzalez Cavalli	8-12	12 lu	20.00-21.50	23.02	fr. 295.–
<i>Iscrizione a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>								
Spagnolo per viaggiatori	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	30162		G. Marti	8-12	12 ma	20.00-21.50	24.02	fr. 295.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Perfezionare lo spagnolo mediante la visione di film		<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>						
L'obiettivo è di migliorare la comprensione dello spagnolo e praticarlo oralmente tramite la visione e discussione di noti film spagnoli e latinoamericani in lingua originale con sottotitoli. Sono benvenuti tutti coloro che sono interessati alla lingua spagnola.								
Lugano 3	59183		D.Trillat	8-12	8 lu	18.00-19.50	9.03	fr. 195.–
Impara lo spagnolo con Julio Iglesias		<i>Iscrizione a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>						
Le canzoni di Julio Iglesias trasmettono emozioni, risvegliano la nostra immaginazione, e nel contempo permetteranno di comprendere e di analizzare la grammatica, il vocabolario e le componenti culturali... di una lingua viva. Non sono necessarie conoscenze preliminari della lingua spagnola.								
Gravesano	30164		G.Marti	8-12	12 ma	18.00-19.50	24.02	fr. 295.–
Lingua e cultura spagnola a Santiago de Compostela		<i>Iscrizione a Gemma Marti entro il 31 gennaio 2015 — 077 465 78 74 — spagnaviaggiocpa@gmail.com</i>						
Santiago de Compostela è la città spagnola capoluogo della comunità autonoma della Galizia. Situata nella provincia di A Coruña, è stata nel 2000 capitale europea della cultura. La sua notorietà è dovuta al fatto che da oltre un millennio è, secondo la tradizione cristiana, sede delle spoglie mortali di Giacomo, il Maggiore apostolo di Gesù. Santiago di Compostela, e il famoso cammino del pellegrinaggio omonimo, sono stati dichiarati patrimonio dell'umanità dall'UNESCO nel 1985. L'aspetto più rilevante di questa città millenaria è il suo ricchissimo patrimonio monumentale. Lo dimostrano i tanti palazzi, le chiese, i vicoli e le piazze presenti nel centro storico, luogo di visita obbligatoria. Durante la Festa dell'Apostolo (sabato 25 luglio), dichiarata di Interesse Turistico Internazionale, la musica, i colori, la danza e i giochi occupano le vie e le piazze. Il gruppo, accompagnato dalla docente Gemma Marti, alloggerà in albergo e seguirà un corso di 20 ore all'Academia Iria Flavia (www.IFspanish.com).								
<ul style="list-style-type: none"> • Domenica 19 luglio 2015: trasferta in bus da Bellinzona, Lugano, Mendrisio – Aeroporto di Milano, volo Milano – Santiago de Compostela e poi trasferta nel centro e sistemazione in albergo • Da lunedì 20 a venerdì 24 luglio: 20 lezioni di 45 minuti alla scuola "Academia Iria Flavia", secondo il livello di competenza linguistica (sono ammessi principianti) • Lunedì 19: visita guidata in città • Martedì 20: escursione alla città di A Coruña • Mercoledì 21: degustazione di vini e aperitivo offerti • Giovedì 22: è offerta la tradizionale merenda "chocolate con churros" • Sabato 25 luglio 2015: festa dell'Apostolo • Domenica 26 luglio 2015: rientro in Ticino 								
Da 12 a 20 partecipanti. Costo: fr. 1'650.– (fr. 800.– dovuti al momento dell'iscrizione entro il 31 gennaio 2015, fr. 850.– entro il 30 aprile 2015). Nel prezzo sono compresi: viaggio, alloggio in albergo con prima colazione e con possibilità di scegliere camera individuale o doppia, 20 ore di corso di spagnolo in una scuola accreditata dall'Istituto Cervantes, bus pass e trasferte da e per gli aeroporti.								
Cinema in lingua spagnola		L'associazione Amigos de la Lengua Española di Locarno organizza un ciclo di film in spagnolo al cinema Otello di Ascona, il giovedì alle ore 18.30; www.amigosweb.ch .						
SVIZZERO TEDESCO								
Schwiizertütsch (Züritütsch)		<i>Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</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 Schwiizertütsch). In un secondo tempo si imparerà quindi a pronunciare e parlare lo svizzero tedesco, precisamente lo "Züritütsch", 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 "Schwiizer-tütsch". È richiesta la conoscenza del tedesco a livello B1, corrispondente a un 5°/6° anno dei Corsi per adulti. Questo corso è pure adatto a chi intende trasferirsi per motivi di studio o di lavoro nella Svizzera tedesca e desidera comunicare con i suoi connazionali.								
Lugano 1	37151		E. Chincarini	8-12	12 lu	18.00-19.50	23.02	fr. 295.–
	37152		E. Chincarini	8-12	12 lu	20.00-21.50	23.02	fr. 295.–
TAILANDESE								
Introduzione alla lingua thailandese		<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>						
Il corso è rivolto a chiunque voglia avvicinarsi alla Thailandia, conosciuta anche come il paese del sorriso, e desidera saperne di più sulla sua cultura e le sue tradizioni. La parte più importante del corso consiste nell'apprendimento a comunicare, usando vocaboli, espressioni e frasi semplici che vengono utilizzate di frequente in situazioni quotidiane: nei negozi, in viaggio, in famiglia, ecc. È inoltre insegnata la base dell'alfabeto thailandese, al fine di consentire all'allievo la lettura e la scrittura di frasi semplici. Non sono richieste nozioni preliminari della lingua.								
Lugano 3	59191		D. Rimediotti	8-12	12 gio	18.00-19.50	26.02	fr. 295.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
TEDESCO								
Corsi small <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso</i>								
Bellinzona	16101	1°sem.	C. Pessi	8-12	12 lu	20.00-21.50	23.02	fr: 295.–
	16102	1°sem.	C. Pessi	8-12	12 me	18.00-19.50	25.02	fr: 295.–
	16103	3°sem.	N. Bischof Zandi	8-12	12 ma	20.00-21.50	24.02	fr: 295.–
Biasca	58121	1°sem.	S. Moretti	8-12	12 me	18.00-19.50	25.02	fr: 295.–
	58122	2°sem.	S. Moretti	8-12	12 me	20.00-21.50	25.02	fr: 295.–
Chiasso	24101	1°sem.	S. Giolito Schwarz	8-12	12 me	20.00-21.50	25.02	fr: 295.–
	24102	1°sem.	C. Zilli	8-12	12 gio	18.00-19.50	26.02	fr: 295.–
	24103	2°sem.	S. Giolito Schwarz	8-12	12 me	18.00-19.50	25.02	fr: 295.–
	24104	3°sem.	S. Giolito Schwarz	8-12	12 lu	20.00-21.50	23.02	fr: 295.–
Locarno	33101	1°sem.	A. Casanova	8-12	12 me	18.00-19.50	25.02	fr: 295.–
	33102	2°sem.	A. Klemm	8-12	12 lu	18.00-19.50	23.02	fr: 295.–
Lugano 1	37111	1°sem.	B. Messi	8-12	12 lu	20.00-21.50	23.02	fr: 295.–
	37112	1°sem.	E. Vadilonga	8-12	12 me	18.00-19.50	25.02	fr: 295.–
	37113	1°sem.	S. Moretti	8-12	12 gio	18.00-19.50	26.02	fr: 295.–
	37114	2°sem.	D. Bettinelli	8-12	12 lu	20.00-21.50	23.02	fr: 295.–
	37115	2°sem.	S. Moretti	8-12	12 gio	20.00-21.50	26.02	fr: 295.–
	37116	3°sem.	A. Lobusto	8-12	12 lu	18.00-19.50	23.02	fr: 295.–
	37117	4°sem.	N. Bischof Zandi	8-12	12 lu	20.00-21.50	23.02	fr: 295.–
Mendrisio	41102	1°sem.	E. Chincarini	8-12	12 me	18.00-19.50	25.02	fr: 295.–
Conversazione in tedesco 1 <i>Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>								
Il corso è tenuto in tedesco. Sono necessarie discrete competenze della lingua, dalla fine del quarto anno dei Corsi per adulti (livello A2). In accordo con i partecipanti, si trattano temi diversi, facendo riferimento a materiali attuali e autentici.								
Lugano 1	37119		D. Bettinelli	8-12	10 me	18.00-19.50	25.02	fr: 245.–
Conversazione in tedesco 2 <i>Iscrizione a Stefania Borsa — 079 678 83 32 — cpa.borsa@gmail.com</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	16104		S. Moretti	8-12	12 me	12.15-13.05	25.02	fr: 145.–
	16105		C. Pessi	8-12	10 gio	18.00-19.50	26.02	fr: 245.–
Lugano 1	37120		E. Gamper	8-12	10 lu	18.00-19.50	23.02	fr: 245.–
Tedesco in ambito professionale <i>Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>								
Corso di tedesco commerciale indirizzato a persone con discrete conoscenze della lingua tedesca (livello A2, equivalente alla fine di un quarto anno dei Corsi per adulti). Argomenti: nozioni di base per la gestione amministrativa di un ufficio, gestione dei rapporti con la clientela (rapporti diretti, telefonici e via e-mail), promozione e pubblicità e nozioni generali in materia di economia, banche e assicurazioni. Questo corso ha l'obiettivo di sviluppare le esigenze comunicative che si presentano nell'uso della lingua in ambito professionale.								
Lugano 1	37021		E. Kravina	8-12	12 gio	20.00-21.50	26.02	fr: 295.–
Bürokommunikation <i>Iscrizione a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>								
Il corso è tenuto in tedesco. Sono necessarie buone competenze della lingua, dalla fine del sesto anno dei Corsi per adulti (livello B1). Contenuti: conversazioni telefoniche; presentazioni personali, della ditta, dei prodotti; contatti con i clienti; stabilire, confermare, spostare appuntamenti; elementi di base per redigere lettere ed e-mail.								
Locarno	33105		M. Uglieri	8-12	12 ma	20.00-21.50	24.02	fr: 295.–



Contabilità

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

Inizio e durata dei corsi

I corsi di contabilità su Banana (versione 7.0) hanno una durata complessiva di 24 ore, suddivise in 12 lezioni, a frequenza settimanale, di due unità didattiche di 50 minuti cadauna. Il giorno, l'orario e le principali informazioni sono indicate in ogni corso.

Contabilità su Banana 7.0

Obiettivo generale
Condizioni di partecipazione

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

Contenuti indicativi del corso

- 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 risonconti attivi e passivi
- contabilizzazione buste paga
- allestimento del budget
- registrazioni correnti
- particolarità delle operazioni multimoneta.

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.

Tassa di iscrizione

Fr. 295.–

Termine per l'iscrizione

Due settimane prima della data di inizio.

Rimborsi

Se un iscritto rinuncia a frequentare un corso a convocazione avvenuta, la tassa di iscrizione è rimborsata con una trattenuta di fr. 40.– per spese amministrative. A corso iniziato, di regola non avvengono altri rimborsi ed è richiesto il pagamento integrale della tassa qualora non fosse ancora stato effettuato.

Partecipanti per classe

Da 10 a 12

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.

Iscrizione e convocazione


L'iscrizione avviene annunciandosi all'animatore locale indicato. Al più tardi una settimana prima dell'inizio del corso, gli iscritti riceveranno la convocazione alla prima lezione.


LOCALITÀ	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Contabilità su Banana 7.0							
Corso di gestione della contabilità a partita doppia con l'ausilio dell'applicativo informatico Banana 7.0. Prerequisito: aver conseguito il certificato cantonale di contabilità, oppure avere conoscenze analoghe di contabilità. Sono richiesti ulteriori fr. 15.– per il CD-ROM didattico.							
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>						
	17801	D. Toscanelli	10-12	12 me	20.00-21.50	25.02	fr. 295.–
Chiasso	<i>Iscrizioni a Aldo Mapelli — 091 683 99 77 — cpa.mapelli@gmail.com</i>						
	24801	E. Sorbara	10-12	12 lu	18.00-19.50	23.02	fr. 295.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>						
	33801	D. Toscanelli	10-12	12 ma	20.00-21.50	24.02	fr. 295.–
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>						
	59801	D. Toscanelli	10-12	12 lu	18.00-19.50	23.02	fr. 295.–
	59802	E. Sorbara	10-12	12 ma	20.00-21.50	24.02	fr. 295.–



Informatica e nuove tecnologie

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ACCESS					
Access per Windows	Si impara, con esempi concreti, a realizzare e gestire un database relazionale (schedario elettronico). Il corso prevede progettazione di un database, realtà, modello logico, modello fisico, amministrazione, tabelle, introduzione di dati, queries, maschere, reports, interfaccia con Word e Excel. È necessario avere nozioni elementari di informatica, acquisite per esempio al corso "Windows: introduzione al sistema operativo".				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	V. Gianascio	10 lunedì	18.00-19.50	23 febbraio	fr: 325.–
CREARE SITI WEB					
Google Sites	Grazie a Google Sites, ognuno di noi può creare un sito Web gratuitamente. Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di creare delle pagine Web e di pubblicarle in Internet. Non è necessario avere conoscenze tecniche o di programmazione, sono però indispensabili delle conoscenze di base dell'uso del PC. Ogni partecipante è invitato a portare una memoria USB in quanto la documentazione per questo corso è in forma elettronica.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	M. Bernardazzi	5 martedì	19.00-20.50	3 marzo	fr: 185.–
Le basi del Web: il linguaggio HTML e correlati	L'HyperText Markup Language (HTML) è un linguaggio descrittivo usato da tutti i siti Web per descrivere la struttura e il contenuto delle pagine. Il corso tratterà le nozioni di base delle pagine Web, si apprenderanno i concetti del nuovo linguaggio HTML nonché i fogli di stile (CSS) e delle nozioni di JavaScript. Sono previste esercitazioni pratiche per la creazione di pagine HTML. È necessario avere conoscenze di base dell'uso del PC e di Internet. Lezioni bisettimanali: martedì e giovedì.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	M. Jäger	5 lezioni	19.00-20.50	14 aprile	fr: 185.–
EXCEL					
Excel: introduzione	Si impara, con esempi concreti, ad usare cartelle e fogli di lavoro: immissione dei dati, formattazione, impaginazione, uso di formule e funzioni, rappresentazioni grafiche. È necessario avere conoscenze basilari di Windows, acquisite per esempio al corso "Windows: introduzione al sistema operativo".				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	P. Mongillo	5 lunedì	18.00-19.50	23 febbraio	fr: 185.– Si lavora con Excel 2013.
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	13 aprile	fr: 185.– Si lavora con Excel 2013
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Giovannelli	5 martedì	18.30-20.20	14 aprile	fr: 185.– Si lavora con Excel 2010.
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>				
	C. Ermani	10 martedì	20.00-21.50	24 febbraio	fr: 325.– Si lavora con Excel 2010.

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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 giovedì.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	A. Canepa	5 lezioni	20.00-21.50	20 aprile	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 (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/MAC portatile, con Photoshop installato (CS5 o CS6 o CC) (una versione gratuita di prova, valida un mese, può essere scaricata dal sito di Adobe). Non sono necessarie conoscenze specifiche di Adobe Photoshop, ma è indispensabile una certa conoscenza degli strumenti di base per l'utilizzo del PC/MAC. Lezioni bisettimanali: lunedì e giovedì.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>				
	A. Canepa	8 lezioni	20.00-21.50	2 marzo	fr. 280.–
Per i corsi di fotografia si veda a pagina 45.					
INFORMATICA GENERALE					
Informatica over 60: partenza!	Riservato agli ultrasessantenni che non hanno nessuna esperienza con il computer ma sono intenzionati a "rompere il ghiaccio". Approccio soft all'informatica e a un uso pratico del PC. Rassegna delle funzioni di base per accedere e usare i programmi più interessanti, utili e divertenti. Uno sguardo alla rete (Internet), alle possibilità di consultazione e ai servizi online offerti (informazioni di ogni genere, giornali, programmi radiofonici, shopping, ...). Computer, giochi, musica, fotografia, film, gastronomia, astronomia, viaggi e quant'altro. Un'occasione per affrontare in modo divertente e attivo una realtà che non si può ignorare.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Giovanelli	5 lunedì	18.30-20.20	13 aprile	fr. 185.–
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	S. Montanaro	5 mercoledì	14.30-16.20	25 febbraio	fr. 185.–
	S. Montanaro	5 mercoledì	16.30-18.20	25 febbraio	fr. 185.–
Informatica over 60: avanti!	Riservato agli ultrasessantenni che hanno seguito il corso "Informatica over 60:partenza!" (o con conoscenze elementari dell'informatica) e vogliono chiarire e approfondire i temi più diffusi dell'informatica. Aspetti fondamentali del sistema operativo Windows: gestione di testi (scrittura di documenti e lettere); trattamento di immagini (classificazione e correzione di fotografie); chiarimenti sull'utilizzo di Internet (servizi e scaricamento di documenti, musica, immagini, ecc.). Possibilità di suggerire temi specifici da trattare durante il corso.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Giovanelli	5 lunedì	18.30-20.20	23 febbraio	fr. 185.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	M. Bernardazzi	5 sabati	09.30-11.20	28 febbraio	fr. 185.–
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	S. Montanaro	5 mercoledì	18.30-20.20	25 febbraio	fr. 185.–
Le novità Windows 8 e Office 2010	Per tutti coloro che hanno acquistato un nuovo PC e non riescono a familiarizzare con le funzioni del nuovo sistema operativo o del nuovo pacchetto Office. In pochissime ore si scopriranno le novità relative a Windows 8 (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 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 sapere recuperare le proprie capacità informatiche nei nuovi ambienti di lavoro.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Giovanelli	2 mercoledì	18.30-20.20	25 febbraio	fr. 70.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
INTERNET					
Facebook e i social network: introduzione	Pensato per un primo approccio a Facebook (FB), per chi non l'ha mai, o quasi, adoperato. Al momento attuale FB è l'applicazione Web più utilizzata ed il sito più cliccato al mondo dopo Google. Il successo sta nel fatto che è sempre più un applicativo Web in grado di contenere i costi e agevolare le comunicazioni. Che sia per pubblicizzare il proprio lavoro, per incontrare nuove persone o per comunicare con parenti lontani, FB permette di chattare, inviare messaggi in modo sicuro, condividere video o foto, invitare amici ad eventi e molto altro ancora. Durante il corso verranno creati nuovi profili insieme al docente, si vedranno gli strumenti fondamentali ed i metodi d'utilizzo per la tutela della privacy.				
Lugano 3	Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com				
	S. Campoccia	2	mercoledì	20.00-21.50	4 marzo fr. 70.–
Facebook e i social network: un passo in più	Utilizzate già Facebook (FB) ma volete capire come veicolare al meglio le informazioni vostre e dei vostri amici? Questo corso è pensato per chi conosce un po' questa piattaforma e vuole: gestire gli amici, filtrare le informazioni, creare delle pagine e delle inserzioni, sfruttare le App, partecipare a gruppi e molto altro ancora.				
Lugano 3	Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com				
	S. Campoccia	2	mercoledì	20.00-21.50	25 marzo fr. 70.–
Internet: introduzione	I primi passi nel Web. Dedicato ai principianti della rete. Come si accede alle pagine Web e come trovare ciò che ci interessa. Gruppi di discussione, news, album online e altri servizi offerti dalla rete verranno trattati con brevi esempi pratici alla portata di tutti. Durante il corso ci saranno momenti dedicati ai problemi della sicurezza per una navigazione sicura (cosa sono i virus, come si propagano, come avvengono le frodi e come proteggersi). È necessario avere conoscenze di base dell'uso del PC (ma non di Word e Excel), acquisite per esempio al corso "Uso del PC: introduzione".				
Camignolo	Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com				
	M. Bernardazzi	5	mercoledì	19.00-20.50	22 aprile fr. 185.–
MAC					
Mac (Apple): introduzione	Il corso è dedicato a chi sta realizzando o ha appena realizzato un passaggio a Mac (Apple) e vuole familiarizzare con questo sistema operativo. Durante il corso si apprenderà a usare OS X, il sistema operativo che equipaggia tutti i Mac, dai portatili ai sistemi Desktop.				
Bellinzona 1	Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com				
	O. Gennari	10	mercoledì	20.00-21.50	25 febbraio fr. 325.–
NUOVE TECNOLOGIE					
Introduzione alla tecnologia degli elaboratori elettronici		Corso utile per estendere le proprie conoscenze degli elaboratori elettronici sul piano culturale ma anche per comprenderne il funzionamento e per migliorare le proprie capacità di "lavorare" ed "interagire" con il computer. Aspetti trattati: i principi teorici più importanti relativi alla struttura e al funzionamento di un elaboratore elettronico, dando una panoramica di ciò che sottostà alla nostra "informatica quotidiana". Corso teorico.			
Lugano 3	Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com				
	G. Valeri	1	giovedì	20.00-21.50	16 aprile fr. 30.–
iPad: introduzione	Corso base dedicato a chi si avvicina al mondo dei tablet per la prima volta, come pure a chi vuole sapere come usarlo meglio in ogni occasione e sfruttare maggiormente le sue grandi potenzialità. Contenuti del corso: funzionalità di base iPad, iTunes, le Apps, trucchetti nascosti e suo utilizzo nel mondo Internet e iCloud. Corso basato solo su tablet iOS. È auspicabile una certa dimestichezza con il mondo Internet.				
Biasca 1	Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com				
	M. Medaglia	3	mercoledì	20.00-21.50	4 marzo fr. 80.–
Gravesano	Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com				
	A. Ruggeri	3	lunedì	19.15-21.05	16 marzo fr. 80.–
Mendrisio	Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com				
	A. Ruggeri	3	martedì	19.15-21.05	17 marzo fr. 80.–
iPad: un passo in più	Corso avanzato dedicato a chi già conosce e usa un tablet iOS e vuole sapere come sfruttare maggiormente le sue grandi potenzialità. Contenuti del corso: funzionalità avanzate, trucchetti nascosti, Apps particolari, iCloud e altre nuvole. Corso basato solo su tablet iOS. È auspicabile avere partecipato al corso "iPad: introduzione". Minimo 10 partecipanti.				
Biasca 1	Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com				
	M. Medaglia	2	mercoledì	20.00-21.50	15 aprile fr. 60.–
Gravesano	Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com				
	A. Ruggeri	2	lunedì	19.15-21.05	20 aprile fr. 60.–

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>				
	A. Ruggeri	2 martedì	19.15-21.05	21 aprile	fr: 60.–
Sicurezza e tutela della privacy del PC	Io? Perché dovrei essere spiato? Utilizzando un linguaggio semplice e attraverso numerosi esempi, si vedrà come configurare i propri PC e i programmi per tutelare la privacy. Regole e consigli per una navigazione sicura su Internet, i metodi corretti per non cadere in truffe informatiche e strumenti gratuiti per mantenere il proprio PC sicuro e efficiente. Minimo 10 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	2 lunedì	20.00-21.50	9 marzo	fr: 60.–
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	2 mercoledì	20.00-21.50	15 aprile	fr: 60.–
Smartphone e tablet (Android): introduzione	Nel 2014 i dispositivi Android a codice aperto hanno sorpassato nelle vendite quelli di Apple. Tutto questo successo probabilmente non cesserà nel futuro grazie all'appoggio di Google e delle maggiori case di elettronica di consumo. È il momento giusto per imparare a divertirsi e a lavorare con questo sistema.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	3 martedì	20.00-21.50	10 marzo	fr: 80.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	3 martedì	20.00-21.50	14 aprile	fr: 80.–
Smartphone, tablet e computer: come orientarsi	Come avvicinarsi al mondo dell'informatica e di Internet? Con quale strumento è meglio partire? Quanto spendere, come imparare a usare e sfruttare le nuove tecnologie? In una serata informativa si cercherà di rispondere a questi e altri interrogativi per capire come orientarsi.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	S. Montanaro	1 martedì	18.30-20.20	3 marzo	fr: 30.–
Storia dell'informatica e degli elaboratori elettronici	<div style="float: right; border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px 5px; color: white; font-weight: bold;">NUOVO</div> La conoscenza della storia dell'informatica e degli elaboratori è importante, oltre che sul piano culturale, anche per comprenderne il vero funzionamento ed essere capaci di analizzare criticamente l'evoluzione di tale tecnologia. Partendo dalla struttura delle prime macchine calcolatrici nel XVII secolo, si percorre in sintesi l'evoluzione degli elaboratori sino ad oggi: dall'origine fino alla nascita della rete Internet.				
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>				
	G. Valeri	1 giovedì	20.00-21.50	5 marzo	fr: 30.–
Tablet (Android): introduzione	<div style="float: right; border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px 5px; color: white; font-weight: bold;">NUOVO</div> Cosa si può fare con il proprio tablet (Android)? Le possibilità offerte non sono molto diverse da quelle di un PC. Si imparerà a sfruttare con intelligenza questo mezzo e a usare le sue funzioni con maggiore sicurezza. In particolare si passerà in rassegna i servizi offerti da Internet. Corso destinato a chi possiede da poco un tablet (Android) e vuole conoscerlo meglio.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	S. Montanaro	3 lunedì	18.30-20.20	2 marzo	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).				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Giovanelli	5 giovedì	18.30-20.20	26 febbraio	fr: 185.–
Lugano 3	<i>Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>				
	C. Ermanni	10 martedì	18.00-19.50	24 febbraio	fr: 325.–
	C. Ermanni	10 giovedì	20.00-21.50	26 febbraio	fr: 325.–
WINDOWS					
Windows: introduzione al sistema operativo	Windows (Microsoft), con le applicazioni Office, offre grandi possibilità sia nell'ambito privato sia in quello commerciale. Si esaminano le caratteristiche basilari di un personal computer e del sistema operativo Windows. Si procede con esempi concreti nel campo dell'elaborazione testi, dei fogli elettronici e della posta elettronica. Non sono necessarie conoscenze preliminari.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	O. Gennari	10 lunedì	20.00-21.50	23 febbraio	fr: 325.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	P. Ferlito	10 mercoledì	20.00-21.50	11 marzo	fr: 325.–


Per i corsi di contabilità su Banana 7.0 si veda a pagina 18.







Cultura generale



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ABITARE					
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 a una disposizione più armonica degli elementi che compongono i nostri spazi di vita. Sono richiesti ulteriori fr. 10.– per il materiale didattico. Massimo 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E. Zocattelli Hashimoto	8 mercoledì	18.00-19.50	4 marzo	fr. 190.–
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	E. Zocattelli Hashimoto	8 lunedì	18.00-19.50	16 marzo	fr. 190.–
CINEMA E TEATRO					
Momenti di storia del teatro italiano	NUOVO	Dopo una breve introduzione sul teatro europeo tra Seicento e Settecento (Spagna, Inghilterra, Francia, Italia) si prenderanno in esame gli autori e i testi più significativi della commedia italiana del Settecento, con particolare riguardo a Carlo Gozzi e a Carlo Goldoni.			
Chiasso	<i>Iscrizioni a Aldo Mapelli — 091 683 99 77 — cpa.mapelli@gmail.com</i>				
	G. Costa	12 martedì	20.00-21.50	3 febbraio	fr. 230.–
Mostri, alieni e dinosauri: effetti speciali nel cinema	Da Guerre Stellari a Titanic, da Jurassic Park ad Avatar, una carrellata su tutte le tecniche e le tecnologie utilizzate oggi (e ieri) nel cinema per dare vita a mondi fantastici, mostri e alieni, città del passato e del futuro, gnomi e giganti, Gullum e l'Uomo Ragno. Filmati, esempi e foto inedite.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	V. Szemere	1 martedì	19.00-21.50	19 maggio	fr. 40.–
Scrivere per il teatro: tecniche e segreti	NUOVO	La scrittura teatrale ha regole specifiche e precise, diverse da quelle della narrativa e della saggistica. Attraverso confronti ed esercitazioni pratiche, questo corso fornisce indicazioni e strumenti per scrivere testi teatrali originali, per adattare lavori già esistenti e per trasformare opere letterarie in testi teatrali. Da 10 a 12 partecipanti.			
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	F. Di Leo	8 giovedì	20.00-21.50	16 aprile	fr. 190.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	F. Di Leo	8 martedì	20.00-21.50	14 aprile	fr. 190.–
COMUNICAZIONE					
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, suscitando interesse e controllando la propria emotività. Grazie a esercitazioni guidate si apprenderà a progettare e presentare interventi con i mezzi tecnici più diffusi e opportuni. Sono richiesti ulteriori 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	18.30-21.45	15 aprile	fr. 150.–
Conquistare e mantenere la fiducia	La fiducia è un requisito indispensabile per la relazione interpersonale e rappresenta una base fondamentale per lo sviluppo di ogni attività costruttiva. Durante il corso si definirà la fiducia, se ne comprenderà la natura, le caratteristiche e il processo di "costruzione". Sono richiesti ulteriori 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	2 giovedì	18.30-21.45	21 maggio	fr. 80.–
Dizione	Questo corso è indirizzato a tutti coloro che sono curiosi di conoscere l'alfabeto fonetico, che desiderano giocare con vocali e consonanti, imparare a leggere in maniera espressiva, ad alta voce o semplicemente migliorare le conoscenze della lingua italiana. Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	R. Panzera	6 giovedì	20.00-21.50	5 marzo	fr. 145.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Il linguaggio del cuore 	Durante il corso i partecipanti avranno l'occasione di approfondire e di sperimentare alcuni concetti base del linguaggio del cuore come l'empatia, la fiducia, il rispetto e la solidarietà. Oltre a ciò, si parlerà brevemente anche di comunicazione non violenta e di linguaggio "giraffa". Una giornata speciale pensata per tutte quelle persone che sentono la necessità di condividere il proprio amore per la vita e per gli altri.				
	Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>			
	R. Olgiati	1 sabato	09.00-16.30	7 marzo	fr. 80.–
Impariamo a leggere più velocemente	Quante volte succede di essere distratti durante la lettura? L'occhio scorre le righe, la mente pensa ad altro. L'obiettivo primario del corso è offrire un metodo veloce ed efficace di lettura a chi – per lavoro, aggiornamento o piacere personale – è chiamato a leggere molto e a chi desidera sfruttare al meglio le proprie potenzialità. Il corso permetterà di aumentare la velocità di lettura di almeno 2-3 volte la velocità iniziale, incentivando la capacità di comprensione e di ricordo. Sono richiesti ulteriori fr. 30.– per il materiale didattico. Date del corso: giovedì 12 febbraio, lunedì 9 e martedì 10 marzo.				
	Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>			
	N. Todesco e L. Lucchini	3 lezioni	18.00-21.50	12 febbraio	fr. 190.–
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. Sono richiesti ulteriori fr. 10.– per il materiale didattico.				
	Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>			
	T. Carta	5 martedì	18.00-19.50	3 marzo	fr. 120.–
Impossibile mentire: il linguaggio del corpo 2	Fare buona impressione, in privato o durante colloqui di lavoro, è un desiderio condiviso da tutti noi. Oltre ad apprendere trucchi utili, con simulazioni, analisi d'immagini e filmati, si approfondirà quanto già appreso sul linguaggio del corpo, rinfrescando le proprie conoscenze. Richiesti ulteriori fr. 5.– per il materiale didattico. È necessario avere frequentato la prima parte del corso.				
	Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>			
	T. Carta	3 martedì	20.00-21.50	3 marzo	fr. 80.–
La valigia sul vascello del raccontastorie	Breve e intenso corso con l'obiettivo di aiutare e sostenere, nel ruolo di raccontastorie, tutti coloro che amano leggere e raccontare (genitori, nonni, educatori, bibliotecari, insegnanti...). Saranno presentati alcuni strumenti per svolgere letture animate, fantasiose e creative, per avvicinare il bambino al libro affinché il suo incontro con la lettura sia felice. 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	1 sabato	09.00-17.00	21 marzo	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 meglio 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.				
	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	09.30-17.20	7 febbraio	fr. 125.–
Non facciamoci imbrogliare dai nostri sensi! 	Il corso insegna a riconoscere i principali effetti ottici e fotografici, inganni e autoinganni di percezione e fenomeni reali che possono essere scambiati per manifestazioni magiche.				
	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	11 marzo	fr. 30.–
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.				
	Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>			
	F. Di Leo	5 giovedì	20.00-21.50	5 febbraio	fr. 120.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	F. Di Leo	5 mercoledì	20.00-21.50	4 febbraio	fr. 120.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	F. Di Leo	5 martedì	20.00-21.50	3 febbraio	fr. 120.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Personal coaching: PNL per genitori, nonni e insegnanti	 In che modo possiamo sostenere i nostri figli, nipoti o allievi aiutandoli a favorire le loro attitudini, potenzialità e credenze positive? E come possiamo imparare da loro a mettere entusiasmo e gioia in ogni cosa che facciamo? Applicando i principi della Programmazione Neuro Linguistica (PNL) e le moderne tecniche di ascolto attivo, il corso ha lo scopo di fornire modelli e idee pratiche e personalizzate che accompagnino in modo semplice e gratificante genitori, nonni e docenti nella loro quotidiana responsabilità di sostenere il percorso di crescita degli adulti di domani.				
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	23 febbraio	fr. 130.–
PowerPoint efficaci, memorabili e vincenti	L'obiettivo del corso è imparare a evitare gli errori più comuni che rendono molte presentazioni noiose e poco professionali: dalla struttura alle immagini, dal linguaggio ai caratteri, all'esposizione. Grazie ad esempi tratti dalla comunicazione aziendale internazionale, il corso fornirà gli strumenti necessari per creare una presentazione efficace e memorabile. Attenzione: non si trattano gli aspetti tecnici di PowerPoint. La frequenza richiede quindi conoscenze di base del programma.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	V. Szemere	1 martedì	19.00-21.50	21 aprile	fr. 40.–
Valorizzare la propria immagine	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.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	M. Petrassi	5 martedì	20.00-21.50	14 aprile	fr. 180.–
Voce e corpo	Attraverso uno specifico training psicofisico si imparerà ad usare lo "strumento voce", straordinario e sottovalutato. Durante il corso analizzeremo con mezzi audiovisivi come il corpo influenza la voce e possa esserne conservata la giovinezza e corretti i difetti tramite esercizi. Ascoltare la propria voce è la base per fare in modo che anche gli altri l'ascoltino. Da 8 a 12 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	E. Wymola	5 giovedì	20.00-21.50	16 aprile	fr. 180.–
CONOSCENZA DI SÉ					
Aggressività: gestirla e trasformarla creativamente	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. Sono richiesti ulteriori 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 giovedì	18.15-20.20	12 febbraio	fr. 210.–
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.				
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 martedì	19.00-21.50	3 marzo	fr. 80.–
Capire e affrontare ansia, fobie e panico	L'ansia è un disturbo molto diffuso, non necessariamente legato alla depressione. Ne soffre il 10% della popolazione, in forme più o meno marcate. Questo corso, rivolto a chi soffre di ansia e ai suoi familiari, vuole rispondere ad alcune importanti domande: da dove viene l'ansia? Come va affrontata? In che modo è possibile dare una mano a chi ne soffre?				
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	11 marzo	fr. 170.–
Conosci, possiedi, trasforma te stesso: la psicointesi	In ogni individuo vi è una naturale e sana spinta alla crescita e all'espansione di sé che è possibile risvegliare. La psicointesi – anche conosciuta come "una psicologia dell'anima" – si occupa dell'Uomo in cammino verso la propria piena autorealizzazione. Attraverso sette esperienze fondamentali (molteplicità, disidentificazione, io, volontà, modello ideale, sintesi, supercosciente e sé transpersonale), aiuta le persone a conoscersi e a trasformarsi liberando la loro autenticità e il loro potenziale creativo. Le serate alterneranno momenti di presentazione teorica ("le mappe di viaggio") e l'interessante applicazione di tecniche specifiche. Sono richiesti ulteriori fr. 2.– per il materiale didattico.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	P. Guggisberg Nocelli	2 giovedì	20.00-22.15	29 gennaio	fr. 60.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Destino e carattere	Due nomi per un medesimo concetto. Partendo da Eraclito e fino alle moderne neuroscienze dinamiche che mettono in evidenza come bisogna seminare un carattere per raccogliere un destino, il corso permette di accedere ai meccanismi del nostro libero arbitrio. Il destino determina lo spettro delle nostre realistiche opzioni, ma è il carattere che decide tra esse! Questa rivoluzione copernicana della psicodinamica contemporanea è destinata a mutare radicalmente la nostra esistenza.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	O. Del Don	6 lunedì	20.00-21.50	13 aprile	fr: 130.–
Enneagramma e i 9 tipi di personalità	Enne: nove, gramma: segno. L'enneagramma è un disegno a nove punte. Probabilmente è la teoria di personalità più antica. Storicamente incontra e integra diverse culture e discipline e diventa strumento psicologico solo intorno agli anni '70 del secolo scorso. L'enneagramma, come la grafologia e altre discipline con le quali ha un comune denominatore rappresentato dalla conoscenza di sé, ha diverse applicazioni quali la terapia e la crescita personale. È inoltre utilizzato quale strumento nella selezione delle risorse umane. Minimo 8 partecipanti.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	O. Di Cosmo	3 martedì	19.00-21.50	14 aprile	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.			
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	C. Moratti	2 lunedì	20.00-21.50	13 aprile	fr: 80.–
Gioia di vivere	Gioia di vivere: dove si colloca nella nostra quotidianità? È una questione di destino e/o di scelta? Dipende direttamente da noi stessi la maniera in cui viviamo, nel profondo dei nostri cuori, la nostra quotidianità? Oggi numerosi lavori scientifici dimostrano quanto modellabile sia il nostro cammino. Questo incontro si rivolge alle persone che, indipendentemente dalla loro situazione momentanea, desiderano iniettare nuova gioia nella loro anima.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	M. Francioli	1 martedì	19.00-21.50	21 aprile	fr: 40.–
Grafia e linguaggio del corpo	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. Massimo 8 partecipanti.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	O. Di Cosmo	3 martedì	19.00-21.50	3 marzo	fr: 150.–
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	4 febbraio	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	2 febbraio	fr: 195.–
I soldi fanno la libertà	Obiettivo del corso è apprendere un nuovo approccio mentale al denaro e acquisire nuove strategie per gestirlo correttamente e migliorare la propria vita. La chiave per raggiungere la ricchezza è modificare il proprio atteggiamento nei confronti del denaro. I partecipanti apprenderanno come correggere comportamenti e credenze che finora sono stati un ostacolo e acquisiranno strategie e modalità di pensiero per gettare le basi della loro libertà finanziaria. Minimo 10 partecipanti.				
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	C. Moratti	3 lunedì	20.00-21.50	27 aprile	fr: 95.–
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.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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	09.30-17.20	28 febbraio	fr. 125.–
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	C. Lupo	1 sabato	09.30-17.20	21 marzo	fr. 125.–
Il monaco che vendette la sua Ferrari		Il libro di Robin S. Sharma racconta un'affascinante parabola sulla scelta che si trovano ad affrontare tutte quelle persone che ogni giorno si sentono soffocate dalla fretta e dagli impegni. Il corso riprenderà gli insegnamenti che l'autore propone ai suoi lettori per ottenere una vita più consapevole e felice.			
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	R. Olgiati	1 sabato	09.00-16.30	7 febbraio	fr. 80.–
Inconscio per Amico e crescita personale	Il corso è adatto a tutte le persone aperte al cambiamento e alla scoperta di sé. Attraverso tecniche guidate di rilassamento, visualizzazione e regressione, si costruirà dentro di sé un luogo di pace e benessere e ci si libererà da tensioni e stress. Sono richiesti ulteriori fr. 10.– per il materiale didattico.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	G. Mottis	1 sabato	09.00-15.50	18 aprile	fr. 80.–
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 7 e domenica 8 marzo. 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	7 marzo	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: il cibo, gli abiti, le emozioni, i pensieri, i nostri centri energetici (chakra), ecc. 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.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C. Lupo	1 sabato	09.30-17.20	14 marzo	fr. 125.–
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	C. Lupo	1 sabato	09.30-17.20	7 marzo	fr. 125.–
Lo stress fra salute e malattia		Questo incontro sarà un momento di riflessione sull'incidenza e le conseguenze dello stress nella nostra vita.			
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	13 aprile	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.			
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	C. Moratti	1 sabato	09.00-12.50	14 marzo	fr. 80.–
Sviluppa la tua creatività	All'esigenza soggettiva di sviluppare le capacità creative per realizzare una parte importante della propria personalità si aggiunge oggi la necessità di competere in una società sempre più complicata. Acquisire metodi e stratagemmi per sviluppare e ottimizzare la propria creatività è un'opportunità per difendere ed aumentare le motivazioni per il successo. Sono richiesti ulteriori 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	18.30-21.45	13 maggio	fr. 150.–
Time management per donne e mamme	Difficoltà nel conciliare impegni professionali e privati? Troppo poco tempo per fare tutto? Nessun momento da dedicare a sé e ai propri interessi? Questo corso aiuterà le partecipanti a comprendere l'uso che fanno del proprio tempo e ad individuare le possibili fonti di "spreco". In poco tempo e attraverso esempi ed esercitazioni pratiche sarà possibile apprendere una serie di accorgimenti per utilizzare in maniera efficiente il proprio tempo. Minimo 8 partecipanti.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	B. Engeler	2 lunedì	20.00-21.50	2 marzo	fr. 80.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Uscire dalla propria zona di comfort	Il corso permetterà di conoscere meglio sé stessi, di sfruttare maggiormente il proprio potenziale e di sentirsi motivati prendendo in mano la propria vita. La metodica del corso sarà molto variata: oltre a discussioni in plenum ed esercitazioni individuali, si vedranno alcuni estratti di film e si ascolteranno alcuni brani di audiolibri.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	R. Olgiati	1 sabato	09.00-16.30	25 aprile	fr. 80.–
DIRITTO E ECONOMIA					
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	23 aprile	fr. 30.–
Dichiarazione d'imposta per persone fisiche	Durante il corso sarà esaminata la struttura della dichiarazione d'imposta. Verranno inoltre trasmesse le nozioni e i rimedi di diritto per una corretta compilazione di ciascun modulo. Questo corso non è adatto a coloro che sono soggetti ad imposizione alla fonte.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	U. Monico	1 giovedì	19.00-22.30	26 marzo	fr. 45.–
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	U. Monico	1 martedì	18.30-22.00	17 marzo	fr. 45.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	U. Monico	1 lunedì	18.30-22.00	23 marzo	fr. 45.–
Diritti e doveri di inquilini e piccoli proprietari		Questo corso trasmetterà le nozioni di base del diritto di locazione con un approccio rivolto alla pratica. Inquilini e piccoli proprietari impareranno a gestire e a risolvere i problemi con cui si trovano confrontati nel rapporto di locazione.			
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	V. Vigezzi e E. Maserà Arigoni	2 lunedì	19.30-21.45	13 aprile	fr. 70.–
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	V. Vigezzi e E. Maserà Arigoni	2 lunedì	19.30-21.45	2 marzo	fr. 70.–
Sistemi economici moderni e crisi finanziaria	Facendo riferimento alla Svizzera e alle nazioni più importanti il corso affronta i capitoli più importanti di macro-economia: cicli economici, consumo e risparmio, spesa pubblica e relazioni commerciali con l'estero, inflazione e disoccupazione. Questo percorso si intersecherà con lo studio degli avvenimenti principali della storia dei fatti economici, dai quali non può prescindere un'analisi economica.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	M. Baranzini e A. Mirante	8 giovedì	18.00-19.50	26 febbraio	fr. 170.–
ESCURSIONI					
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. Importante: 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	14.30-17.00	23 maggio	fr. 60.–
AlpTransit: galleria di base del Gottardo	Presentazione del progetto AlpTransit presso l'Infocentro a Pollegio. Trasferita a Biasca con i minibus, entrata in galleria con treno e visita di un cunicolo laterale. Importante: possono partecipare tutti gli interessati dai 12 anni in ottima salute. È vietato il consumo di alcool prima della visita. Non è permessa l'entrata in galleria alle donne in gravidanza. Si consigliano scarpe robuste. Punto di ritrovo: Infocentro a Pollegio.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	Guida AlpTransit	1 venerdì	09.30-12.30	24 aprile	fr. 60.–
Escursione in Leventina con autopostale storico		L'escursione, condotta da una guida turistica esperta, prevede la partenza dalla stazione di Faido con lo storico autopostale Saurer del 1954. A bordo saranno presentate le principali curiosità e particolarità del territorio: dallo storico Hotel Suisse, che nel periodo della Belle Époque ospitò la ricca borghesia di Milano, ai sentieri delle Gole del Piottino e del Dazio Grande. Si giungerà fino a Dalpe dove, lasciato l'autopostale, si proseguirà a piedi lungo un facile sentiero che porterà fino a Pian Selva (30 min). Dopo una breve sosta, si ritornerà a Faido con la funivia dell'agriturismo. Sono richiesti ulteriori fr. 6.– per la discesa in funivia.			
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	D. Zanzi	1 sabato	14.00-17.30	20 giugno	fr. 75.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Luoghi energetici del Ticino: Arcego	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	Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com				
	C. Andretta	1 sabato	10.30-13.30	7 marzo	fr: 40.–

FILOSOFIA

Filosofia e letteratura	NUOVO	Le parole della filosofia, come quelle della letteratura, 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. Durante il corso, attraverso uno stimolante lavoro di interpretazione, si cercherà di ritrovare alcuni pensieri nelle parole di importanti scrittori e poeti stregati dalle suggestioni della filosofia. Temi: Sartre (La nausea), Pirandello (Uno, nessuno, centomila), Nietzsche (Così parlò Zarathustra), Baudelaire (I fiori del male), Voltaire (Candido). Minimo 8 partecipanti.			
Bodio	Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com				
	I. De Vita	5 mercoledì	19.00-20.50	20 maggio	fr: 180.–

Giordano Bruno	NUOVO	Giordano Bruno, messo al rogo nel 1600, è un eroe del pensiero: l'araldo e martire della libera filosofia. Se libertà non significa un facile dimenarsi nel vuoto, ma combattere contro i vecchi pregiudizi e sistemi, il Nolano è stato uno dei filosofi più liberi della storia: mai domo, annunciatore dei "mondi innumerabili", dell'infinito universo, della vita infinita di Dio nell'universo e nell'animo umano. Minimo 8 partecipanti.			
Lugano 6	Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com				
	I. De Vita	5 martedì	18.00-19.50	14 aprile	fr: 180.–

Il Dio dei filosofi	Il corso intende esplorare il pensiero critico su Dio condotto dai filosofi fin dagli esordi del cristianesimo e verificarne in questo le confluenze e le divergenze. Anche se il mondo contemporaneo crede di poter fare a meno di Dio, il problema filosofico rimane e non si può ignorare la ricerca intellettuale dei maggiori ingegni dell'umanità che si sono cimentati su questo tema. Su Dio si sono decise le sorti della scienza, dell'etica, della politica e della giustizia. Nel corso primaverile, si affronterà il neoplatonismo e la sua influenza sul pensiero cristiano e la filosofia medievale.				
Lugano 4	Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com				
	G. La Torre	6 lunedì	18.00-19.50	23 febbraio	fr: 130.–



Il mito, la poesia e la filosofia	NUOVO	In principio era la poesia, e il mito, proclamando una verità che è significativa, anche se non verificabile, è una forma di poesia che va oltre la poesia. Il corso intende esaminare le fasi attraverso le quali una civiltà dominata dai miti si è trasformata in un'altra, in cui l'elemento dominante è la filosofia. La quale, peraltro, non comporta la fine del mito né, tantomeno, della poesia.			
Mendrisio	Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com				
	P. Fontana	10 lunedì	20.00-21.50	2 marzo	fr: 195.–

Il nuovo posto dell'uomo nella natura	L'antropologia studia l'uomo nella sua globalità ricorrendo al metodo scientifico come avviene per lo studio del mondo naturale. I percorsi di indagine metteranno in luce, quando possibile, i rapporti tra l'antropologia e le diverse scienze umane e naturali. Il tema del ciclo di incontri sarà: "Da Rousseau a Foucault: aspetti della riflessione antropologica". Per partecipare non è necessario avere conoscenze di base nell'ambito dell'antropologia né aver frequentato i corsi precedenti.				
Lugano 4	Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com				
	T. Moretti	6 lunedì	18.00-19.50	23 febbraio	fr: 130.–

Pensare e costruire il mondo	Questo corso di filosofia si propone di indagare il rapporto tra pensiero scientifico e riflessione filosofica nella tradizione occidentale evidenziandone gli esiti anche dal punto di vista sociale, etico e politico. Il tema del ciclo di incontri sarà: "Da Descartes a Feyerabend: la riflessione sul metodo scientifico". Per partecipare non è necessario avere conoscenze di base nell'ambito della filosofia né aver frequentato i corsi precedenti.				
Lugano 4	Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com				
	T. Moretti	6 giovedì	18.00-19.50	26 febbraio	fr: 130.–

LETTERATURA

Andrea Camilleri (o la realtà inventata)	NUOVO	Con milioni di copie vendute e con i suoi libri tradotti in tutte le lingue del mondo, Andrea Camilleri può essere considerato come il maggior esponente della letteratura italiana attuale. Il corso si propone di approfondire, con la lettura e l'analisi di alcuni testi, la poetica di Camilleri. Il grande empedocloino ha un incredibile talento: quello di amalgamare la realtà con le favole, la dura vita di ogni giorno con i sogni. Ci si soffermerà soprattutto sui romanzi storici e sulla trilogia delle favole, senza trascurare un cenno al famoso e amatissimo Commissario Montalbano. Minimo 8 partecipanti.			
Mendrisio	Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com				
	I. De Vita	5 martedì	20.00-21.50	3 marzo	fr: 180.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Introduzione alla letteratura russa	Scopo delle lezioni è introdurre i corsisti alla letteratura russa. Si inizierà a esaminare la letteratura russa antica e medioevale, confrontandola con la letteratura europea occidentale coeva. Si studieranno in seguito i secoli XIII e XIV, due secoli bui per la letteratura russa a causa dell'invasione mongola che distrusse il ricchissimo patrimonio letterario. Vedremo successivamente sorgere la Moscovia e i generi letterari più caratteristici dell'umanesimo e rinascimento russo. Infine, giungeremo alle figure degli zar Pietro I il Grande e Caterina II la Grande, per comprendere non solo il rapporto di amore-odio con l'Europa occidentale, ma anche analizzare l'importantissimo influsso che l'illuminismo occidentale ebbe sulla nascente letteratura russa moderna del periodo. Il corso proseguirà cronologicamente nel prossimo semestre.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	G. Pasini	12 lunedì	14.30-16.20	2 marzo	fr. 230.–
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 delle lezioni: 2 marzo, 23 marzo, 13 aprile, 4 maggio, 1 giugno.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	A. Fazioli	5 lunedì	18.00-19.50	2 marzo	fr. 120.–
L'Amore di San Valentino		Durante gli incontri si ripercorrerà il ruolo sociale dell'amore nella vita di ognuno di noi, a partire dalla poesia cosmica di Dante per concludere con l'amore terreno di Petrarca. Contenuti: la dimensione socio-culturale dello scrivere d'amore; l'amore elicito, l'amore umano, l'amore divino; San Francesco dopo il martirio di San Valentino; Dante e le armi della fantasia; Petrarca, poeta d'amore.			
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	F. Oliveti	5 martedì	18.30-20.20	14 aprile	fr. 120.–
Letteratura russa moderna: inizi del XIX secolo	Scopo del corso è esaminare il problematico e difficoltoso passaggio storico, sociale, letterario e filosofico dal XVIII al XIX secolo. Si analizzeranno sia le varie correnti filosofiche e letterarie dell'epoca (Sentimentalismo, Preromanticismo e Romanticismo), sia gli autori principali fra i Decabristi, i Polemisti e la Pleiade Pushkiniana. In particolar modo si studieranno le analogie e/o le differenze con la letteratura coeva occidentale. Infine si introdurrà Aleksandr Pushkin, il maggiore scrittore russo dell'Ottocento, esaminando la sua vita e la sua opera, sia in prosa che in poesia.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	G. Pasini	12 martedì	18.00-19.50	3 febbraio	fr. 230.–
Letture per la primavera	Michele Fazioli apre la sua valigia di titoli, consigli e assaggi letterari per la bella stagione.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	M. Fazioli	1 giovedì	20.00-21.50	23 aprile	fr. 30.–
MUSICA					
Ascolto della musica improvvisata		Il corso è rivolto agli amanti della musica improvvisata (jazz e world music) e a tutti coloro che sono curiosi di capire più a fondo i diversi stili musicali, il fraseggio, i colori musicali e tutto ciò che un ascolto attivo può trasmettere all'ascoltatore anche poco abituato. Non è necessario avere conoscenze preliminari teoriche. Massimo 8 partecipanti.			
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	C. Pontiggia	10 martedì	20.00-21.25	14 aprile	fr. 230.–
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 Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	A. Allegrini	8 lunedì	18.30-20.30	2 febbraio	fr. 210.– Per principianti.
	A. Allegrini	8 mercoledì	20.00-21.50	4 febbraio	fr. 210.– Per chi ha già frequentato un corso per principianti.
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.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	L. Monn	5 giovedì	09.30-10.20	26 febbraio	fr. 85.– Rivolto ad adulti con bambini dai 2 ai 3 anni.

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	L. Monn Rivolto ad adulti con bambini dai 9 mesi ai 2 anni.	5 giovedì	10.30-11.20	26 febbraio	fr: 85.–
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	L. Monn Rivolto ad adulti con bambini dai 9 mesi ai 2 anni.	5 venerdì	09.30-10.20	6 febbraio	fr: 85.–
	L. Monn Rivolto ad adulti con bambini dai 2 ai 3 anni.	5 venerdì	10.30-11.20	6 febbraio	fr: 85.–
	L. Monn Rivolto ad adulti con bambini dai 3 ai 5 anni.	5 mercoledì	16.00-16.50	11 febbraio	fr: 85.–

Il tuo sogno è suonare un corno delle Alpi?

Questo corso offre l'opportunità di avvicinarsi ad un vero Corno delle Alpi e visitare l'atelier dell'unico costruttore della Svizzera italiana a Roveredo. La prima lezione sarà dedicata all'origine e all'utilizzo di questo strumento nella storia attraverso immagini, pubblicazioni e racconti. Il secondo incontro sarà dedicato alla visita dell'atelier di Roveredo. Dalla terza lezione saranno trasmesse le nozioni di base per suonare le prime note e si scoprirà che è solo questione di tecnica! La trasferta all'atelier è a carico dei partecipanti (auto privata). Sono richiesti ulteriori fr: 15.– per il noleggio del bocchino e fr: 25.– per il noleggio dello strumento. È necessario essere in possesso di un'assicurazione RC privata. Da 10 a 12 partecipanti.

Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	M. Fässler	8 giovedì	18.00-19.50	26 marzo	fr: 190.–
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	M. Fässler	8 mercoledì	18.00-19.50	11 marzo	fr: 190.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	M. Fässler	8 martedì	18.00-19.50	10 marzo	fr: 190.–

Musical: la musica nel cinema

Dalla prima proiezione dei fratelli Lumière, il connubio tra cinema e musica è sempre stato così stretto da dare un'identità propria a quello che oggi chiamiamo musical. In questi incontri si ripercorreranno le tappe principali di questo genere cinematografico scoprendo le tendenze e le evoluzioni attuali. Minimo 8 partecipanti.

Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	3 giovedì	20.00-21.50	16 aprile	fr: 110.–

SCIENZA, UOMO E NATURA

Alla scoperta dell'olfatto



“Un enigma meraviglioso e senza fine”, con queste parole Richard Axel e Linda Buck, Nobel nel 2004 per i loro studi sull'olfatto, esprimono il fascino per questo senso in parte ancora sconosciuto. Pur essendo immersi in odori per 24 ore al giorno, le sensazioni olfattive restano spesso incommunicabili e sono molte le difficoltà che si riscontrano nel doverle descrivere. I centri cerebrali coinvolti nell'analisi olfattiva sono infatti soprattutto quelli delle emozioni, dei ricordi e del piacere. Né l'ambiente, né l'esperienza, né la cultura ci hanno insegnato a prenderci cura della varietà degli odori. Ecco quindi un corso pensato solo per lui, per quel senso tanto dimenticato, ma tanto affascinante: l'olfatto.

Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	G. Pellegrini	4 mercoledì	20.15-21.55	4 marzo	fr: 100.–

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. Date del corso: 9 febbraio, 9 marzo, 13 aprile, 11 maggio, 8 giugno.

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	9 febbraio	fr: 160.–
	F. Fumagalli	5 mercoledì	20.00-22.50	11 febbraio	fr: 160.–





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	3 febbraio	fr: 280.–

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. Sono richiesti ulteriori fr: 10.– per il materiale didattico.

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	M. Bernasocchi	5 mercoledì	20.00-21.50	4 marzo	fr: 120.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	M. Bernasocchi	5 giovedì	20.00-21.50	5 marzo	fr: 120.–
Gli uccelli dei giardini e i loro canti	Dal Pettirosso alla Capinera, dalla Cincia dal ciuffo allo Scricciolo: sono molte le specie di uccelli presenti nei nostri giardini. Durante il corso si scopriranno i più comuni e si imparerà a riconoscerne i canti. È previsto un incontro teorico e un'escursione al Laghetto di Gudo per osservare e ascoltare i canti della primavera. Lezione teorica: giovedì 7 maggio, dalle 20.00 alle 22.30. Visita guidata: sabato 9 maggio, dalle 9.30 alle 11.45. L'organizzazione della trasferta (e i relativi costi) sono a carico dei partecipanti.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	C. Scandolara	2 lezioni	vedi sopra	7 maggio	fr: 65.–
I canti della primavera	Questo corso insegna ad ascoltare e a riconoscere "le voci" degli uccelli più melodiosi che popolano i boschi ticinesi. Lezione teorica: giovedì 21 maggio, dalle 20.00 alle 21.50. Escursione alle Bolle di Magadino: sabato 23 maggio, dalle ore 09.30 alle ore 11.30. L'organizzazione della trasferta (e i relativi costi) sono a carico dei partecipanti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	C. Scandolara	2 lezioni	vedi sopra	21 maggio	fr: 60.–
La zanzara tigre		Durante l'incontro sarà delineato l'identikit della zanzara tigre. Un'esperta risponderà a domande quali: la zanzara tigre rappresenta un pericolo per la nostra salute? È possibile distinguere la puntura di una zanzara tigre da quella degli altri insetti? Come dovremmo comportarci se in casa o nel nostro giardino dovessimo imbatterci in una zanzara tigre? Quali sono i rimedi da adottare nel caso si venga punti da questo insetto?			
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	E. Flacio	1 martedì	20.00-21.50	12 maggio	fr: 30.–
Lo sguardo del Male assoluto		Sempre più spesso siamo confrontati con le espressioni sconvolgenti del Male assoluto. I media, quasi giornalmente, ci testimoniano anche in modo morboso eventi di questa natura. L'orrore, la paura e al contempo l'effetto di fascinazione perverso di ciò crea confusione e disorientamento. Come può l'Uomo razionale e lucido essere responsabile di questi gesti? La scienza ci può aiutare a capire gli abissi del funzionamento di una logica siffatta? Vi è una logica in tutto ciò? Oppure questi comportamenti sono unicamente il frutto di una disfunzione mentale, psicologica o cerebrale?			
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	O. Del Don	8 mercoledì	20.30-21.20	15 aprile	fr: 100.–
Paura del cavallo		Il corso è indicato a coloro che hanno timore del cavallo, a chi ha vissuto spiacevoli esperienze, ma anche a tutti quelli che semplicemente desiderano approfittare di un'occasione speciale per conoscere da vicino questo stupendo animale. Con l'aiuto di un esperto in rieducazione equestre ed etologia equina e grazie al sostegno del gruppo, si affronteranno eventuali paure, problemi e si cercherà di capire il linguaggio che permette di stabilire un rapporto di reciproca fiducia con il cavallo. Età minima 18 anni. Possibilità di pranzare sul posto a carico dei partecipanti. Da 8 a 10 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	10 maggio	fr: 120.–
Piora e la mostra "No limits"		Partendo dalla biodiversità della Val Piora si potranno scoprire gli straordinari adattamenti degli organismi alle condizioni estreme dell'ambiente alpino: basse temperature, radiazioni ultraviolette, venti, ecc. Nel corso del primo incontro, il presidente della Fondazione del Centro di Biologia Alpina affronterà diversi argomenti che permetteranno di rispondere ad alcune curiosità e quesiti. 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 nelle dighe? Lezione teorica: venerdì 13 marzo, dalle 18.00 alle 19.50. Visita guidata: sabato 14 marzo, dalle 15.00 alle 17.00.			
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	R. Peduzzi	2 lezioni	vedi sopra	13 marzo	fr: 60.–
Pony e cavallo per bambini	Questo corso è dedicato a genitori e figli (o nonni e nipoti). Consente un primo approccio verso pony e cavalli per sapere come comportarsi al meglio nel rispetto di questi animali e del loro carattere. L'incontro prevede una breve introduzione teorica ed esercizi pratici. Si svolge presso la scuderia della docente a Novazzano. Da 9 a 12 partecipanti.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	L. De Berti Robbiani	1 domenica	09.00-11.50	29 marzo	fr: 70.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Serpenti: conoscerli per non averne paura	NUOVO 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.				
Faido	Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com				
	D. Cattaneo	1 sabato	14.00-17.30	18 aprile	fr. 45.–

SCUOLA, FAMIGLIA E SOCIETÀ

Autostima e bambini: come sostenerla e favorirla?	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? Sono richiesti ulteriori fr. 3.– per il materiale.				
Acquarossa	Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com				
	P. Guggisberg Nocelli	1 sabato	09.00-17.30	18 aprile	fr. 100.–






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.				
Acquarossa	Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com				
	C. Lupo	1 sabato	09.30-17.20	18 aprile	fr. 125.–
Lugano 6	Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com				
	O. Di Cosmo	3 lunedì	19.00-21.50	23 marzo	fr. 150.–

Introduzione al mondo degli scacchi	NUOVO 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.				
Biasca 1	Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com				
	G. Baggi	5 martedì	19.00-20.50	14 aprile	fr. 180.–

La 4ª media si avvicina: che faranno i miei figli dopo?	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. Il corso è particolarmente consigliato a genitori con figli che frequentano il primo biennio di scuola media. Minimo 8 partecipanti.				
Acquarossa	Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com				
	R. Beltrami	2 martedì	18.30-21.00	21 aprile	fr. 110.–
Camignolo	Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com				
	R. Beltrami	2 giovedì	18.45-21.35	16 aprile	fr. 110.–

La pedagogia dei contratti: patti chiari e relazione lunga	NUOVO Fin dagli anni '60, il contratto è considerato come un valido strumento educativo per migliorare la qualità delle relazioni familiari, professionali e sociali in genere. Ogni contratto va adattato ai contraenti e con la giusta flessibilità può essere utilizzato dalla prima infanzia all'età adulta, in svariati ambiti e in molteplici forme. Oltre agli elementi teorici si discuteranno dei casi concreti. Minimo 10 partecipanti.				
Mendrisio	Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com				
	T. Marcon	1 sabato	09.00-11.25	7 marzo	fr. 45.–

Politica e cittadinanza in Svizzera e in Ticino (1985–2015)	NUOVO Questo corso introduttivo di educazione civica è aperto a tutti, a cittadine e cittadini, a cittadini stranieri e svizzeri, non ticinesi e ticinesi, giovani e meno giovani. Vuole offrire l'opportunità di capire, meglio e a fondo, cioè con una certa cognizione di causa, l'attualità politica federale e cantonale, soprattutto quella – così complessa – degli ultimi 30 anni. Il corso prevede lo studio preliminare, ma accurato, delle principali culture politiche del paese. Il docente proporrà letture, analisi e interpretazioni di testi politici (svizzeri e ticinesi), ma anche discussioni e libero confronto delle opinioni.				
Lugano 4	Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com				
	P. Manz	12 mercoledì	18.00-19.50	25 febbraio	fr. 230.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Sexting: presi nella rete. Prevenzione al cyberbullismo	 Come possiamo evitare che il bullismo entri in camera dei nostri figli? Che una foto scattata e "postata" ingenuamente comprometta la serenità dell'intera famiglia? Il corso è rivolto a genitori con figli in età scolastica e adolescenti e ha l'obiettivo di prevenire il fenomeno del cyber-bullismo. Sede a Chiasso.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	S. Lurati	1 martedì	08.30-11.20	10 marzo	fr: 45.–
STORIA					
Il Luganese in epoca Longobarda	Durante il VII e l'VIII secolo le regioni del Luganese, Campione con la Val Mara e il Malcantone erano sotto l'influsso della dominazione Longobarda. Durante il corso si ripercorreranno le testimonianze storiche e archeologiche della regione, dal combattimento di Ponte Tresa alle tombe dei Totoni di Campione, dalla chiesa di San Martino a Sonvico ai quartieri commerciali altomedievali di Lugano, analizzando i reperti e i monumenti di quell'epoca ancora poco conosciuta.				
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	13 aprile	fr: 80.–
Inconscio di un Paese: storia della psichiatria ticinese	 Questo corso tratta dell'inconscio di un popolo, quello ticinese, e delle sue espressioni del mal di vivere, attraverso le sofferenze testimoniate dalla storia della psichiatria cantonale, dall'istituzione del manicomio cantonale (nel 1898) fino ai nostri travagliati giorni, caratterizzati da una contemporaneità confusa, liquida e bisognosa di conoscenza, verità, speranza e orientamento nel mare magnum dell'esistenza soggettiva di ognuno.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	O. Del Don	8 martedì	20.30-21.20	14 aprile	fr: 100.–
Introduzione alla mitologia: il mondo degli dei	Gli antichi miti Greci hanno sempre influenzato la cultura europea. Sono ancora presenti nel nostro immaginario e non cessano di affascinarci. Minimo 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	E. Quirici	5 venerdì	19.00-20.50	17 aprile	fr: 180.–
La medicina al tempo dei faraoni	 Già Omero elogiava la farmacopea e i medici egizi: numerosi papiri e altre fonti, compresi taluni testi magici, ci forniscono preziose informazioni sulla diagnostica e sulle terapie di numerose patologie che affliggevano gli abitanti delle terre del Nilo. Sono richiesti ulteriori fr: 10.– per il materiale didattico.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	R. Lenzi	4 lunedì	20.00-21.50	9 marzo	fr: 100.–
La Via delle Genti e il Dazio Grande	 Durante l'incontro sarà ripercorsa la storia dei transiti in Leventina, dall'apertura del Passo del San Gottardo al grande traffico internazionale attorno al 1230, fino alla costruzione della strada carrozzabile, ultimata nel 1830. Seguirà una visita guidata del Museo del Dazio Grande. Sono richiesti ulteriori fr: 5.– per l'entrata al museo.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	F. Viscontini	1 venerdì	18.00-19.50	17 aprile	fr: 30.–
Le donne nell'antichità	 Durante il corso si analizzerà la condizione femminile nelle civiltà mediterranee del passato, secondo le fonti storiche a noi pervenute, con un occhio di riguardo ad alcune figure celebri immortalate spesso nell'arte, nella letteratura e nella musica. Sono richiesti ulteriori fr: 10.– per il materiale didattico.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	R. Lenzi	4 giovedì	20.00-21.50	16 aprile	fr: 100.–
Mitologia greca: il mondo degli eroi	Gli eroi, uomini semi-dei, hanno sempre influito sul nostro immaginario. Durante le lezioni si rivivranno le gesta di Eracle, Teseo, Edipo, Achille, Ulisse e altri. Minimo 8 partecipanti. Corso a cadenza quindicinale.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	E. Quirici	6 mercoledì	19.00-20.50	4 febbraio	fr: 185.–
Simboli	Partendo dal pensiero neoplatonico ed alchemico alessandrino – fulcro della cultura ellenistica, riscoperto e rinato nelle scuole rinascimentali – si propone la lettura dell'espressione simbolica di questa rinnovata visione del mondo, della politica, della società, dell'uomo e della sua interiorità spirituale attraverso opere d'arte (pittura, architettura, scultura) e testimonianze scritte letterarie e filosofiche del XV e XVI secolo. Non occorre 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>				
	B. Patocchi Camisasca	12 lunedì	18.00-19.50	19 gennaio	fr: 230.– VI anno
	B. Patocchi Camisasca	12 lunedì	20.00-21.50	19 gennaio	fr: 230.– VII anno


LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Storia del pensiero politico	Il corso tratta l'evoluzione e innovazione del pensiero politico umanistico-rinascimentale: fondazione dell'Accademia Platonica a Firenze e differenziate proposte politiche (principato, repubblica, assolutismo, governo misto, ...) attraverso la lettura di Macchiavelli, Budé, Bodin, Erasmo da Rotterdam, ecc. Si affronteranno inoltre le utopie politiche neoplatoniche mediante i testi Moro, Bacone, Campanella e altri esempi. Non occorre aver seguito i corsi precedenti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	B. Patocchi Camisasca	12	martedì	18.00-19.50	20 gennaio fr. 230.– V anno
	B. Patocchi Camisasca	12	mercoledì	18.00-19.50	21 gennaio fr. 230.– VI anno
	B. Patocchi Camisasca	12	mercoledì	20.00-21.50	21 gennaio fr. 230.– VI anno


Storia della produzione idroelettrica in Leventina		Durante l'incontro sarà ripercorsa la storia delle concessioni idroelettriche in Leventina con uno sguardo sullo sviluppo del polo industriale di Bodio. Subito dopo, il Direttore della Centrale Elettrica della Cooperativa Elettrica di Faido farà da guida nella visita alla stessa centrale.			
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	F. Viscontini	1	venerdì	17.00-18.50	27 marzo fr. 30.–

STORIA DELL'ARTE

Alla scoperta di Villa dei Cedri a Bellinzona	Il Museo civico Villa dei Cedri riapre i battenti dopo la pausa invernale. Ecco quindi una buona occasione per lanciarsi alla scoperta della sua bellissima collezione e approfondire la storia di questo splendido edificio e del parco che lo circonda. Lezione teorica: giovedì 16 aprile, dalle 20.00 alle 21.50. Visita alla collezione: sabato 18 aprile (orario da definire). Visita dedicata alla storia della Villa e del parco: sabato 9 maggio (orario da definire).				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni 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	16 aprile fr. 80.–


Armenia: culla della civiltà e ponte tra Oriente ed Occidente	L'Armenia ha una storia antichissima. L'Antico Testamento situa l'Eden in questa regione e il Monte Ararat, mitico custode dell'arca di Noè, svetta qui. Il Cristianesimo, adottato come religione ufficiale già nel 301 d. C., ha impreziosito il paesaggio di Khachkar: stupende croci di pietra intagliate, virtuosismi architettonici di monasteri intagliati nella roccia in scenari mozzafiato, canyon e precipizi ed oltre quarantamila monumenti millenari. La figura di San Gregorio, l'architettura sacra, iconografica, storia, archeologia. La lezione è finalizzata ad uno speciale viaggio in Armenia. Date del viaggio, organizzato dal docente: 14-21 marzo. Per maggiori informazioni 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	26 febbraio fr. 30.–

Arte rinascimentale: Leonardo, Raffaello, Michelangelo		Il corso propone un percorso di approfondimento del periodo rinascimentale, con particolare attenzione agli aspetti biografici, culturali ed estetici. Con l'ausilio di immagini e di testi, si riserveranno alcune importanti riflessioni sul senso di fare arte nel '500. Sarà dedicata particolare attenzione alle opere di Leonardo Da Vinci, Raffaello Sanzio, Michelangelo Buonarroti. 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	25 febbraio fr. 185.–

Arte, oggi: maestri e discepoli		Oggi l'arte è un campo misterioso, intricato, filosofico, un linguaggio specializzato che il grande pubblico fa ancora fatica a capire per mancanza di tempo e opportunità. Seguendo il metodo dialogico, il corso intende proporre le chiavi per comprendere meglio questo linguaggio settoriale dove prevalgono lavori effimeri ed eventi passeggeri. 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	5	mercoledì	20.00-21.50	15 aprile fr. 180.–

Giotto agli Scrovegni e Padova medievale	Agli inizi del Trecento Giotto lascia agli Scrovegni l'espressione più alta della sua ricerca artistica, un ciclo di affreschi di straordinaria modernità e di una spiritualità profonda: il Giudizio universale e le storie di Maria e di Cristo. Il corso svilupperà temi relativi all'arte e al simbolismo, scienze sacre ed esegesi dei testi biblici, raffigurati negli affreschi in un forte realismo e commossa drammaticità. La lezione è finalizzata ad uno speciale viaggio agli Scrovegni e ai tesori storico-artistici di Padova. Date del viaggio, organizzato dal docente: 28 e 29 marzo. Per maggiori informazioni 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	26 febbraio fr. 30.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Il Cammino di Santiago di Compostela	Santiago di Compostela è, con Jerusalem e Roma, meta delle "peregrinationes maiores" della cristianità medievale. Milioni di uomini intrapresero nei secoli il Cammino: da questa via transitano segni, culture, linguaggi. Analizzando gli antichi tracciati, si svilupperanno tematiche relative alla teologia, storia, arte e simbolismo: sono oltre 1800 gli edifici di grande valore storico lungo il Cammino. La lezione è propedeutica ad un viaggio che alterna tappe in autobus a tappe a piedi, da Lugano fino a Santiago di Compostela e Finisterre. Un viaggio che abbina la ricerca interiore a un rapporto con la natura. Date del viaggio, organizzato dal docente: 3-13 luglio. Per maggiori informazioni 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	16 aprile fr. 30.–
Il diavolo nell'arte	Il diavolo ha ispirato insiemi e opere d'arte ricche di simbologie relative alla sua origine e ai seguenti temi: testi biblici, magistero, psicostasi, esorcismi, demonologia. La Chiesa ne afferma l'esistenza e sia nell'islam che nell'ebraismo vi sono credenze riferite al demonio. Ma si può anche ridere di lui coi contadini mediavali e le sacre rappresentazioni con cui si cercava di esorcizzarlo sbeffeggiandolo. La lezione è finalizzata ad un tour iconografico nell'arcipelago lagunare, tra siti artistici ricchi di mistero fino alla solitaria e affascinante isola di Torcello. Date del viaggio, organizzato autonomamente dal docente: 18 e 19 aprile. Per maggiori informazioni 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	20.00-21.15	5 marzo fr. 30.–
Il manufatto artistico: riconoscimento e valutazione	Come riconoscere una tempera grassa da un olio? Una foglia in oro zecchino da una in oro finto? E un craqueleur falso, un'imitazione o un attacco tarlino? Il corso è rivolto agli amanti degli oggetti artistici e dei brocantage o mercatini dell'usato che desiderano sviluppare o affinare le capacità di osservazione e valutazione di un oggetto. Minimo 8 partecipanti.	NUOVO			
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i> G. Ceccarelli Corrias	3	martedì	20.00-21.50	28 aprile fr. 110.–
Il viaggio delle sette sorgenti	Alpi Marittime, La Brigue, 1492: vengono dati gli ultimi colpi di pennello agli affreschi nel Santuario di Nôtre Dame des Fontaines. Essi tramanderanno ai posteri il ciclo della Passione, ma anche le tracce degli intrighi dei Signori di quelle valli. Perché questa sorta di "cappella degli Scrovegni" è perduta lassù, dove sette sorgenti sin dall'antichità emettono acqua curativa? Il corso fornisce uno studio comparativo tra due articolati cicli medievali (Scrovegni e La Brigue) attraverso l'analisi della comunicazione simbolica ed è propedeutico ad un viaggio organizzato autonomamente dalla docente. Per maggiori informazioni: alessandrugiussani@gmail.com .	NUOVO			
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i> A. Giussani	2	lunedì	20.00-21.50	2 febbraio fr. 50.–
La notte dall'antico Egitto alla modernità	La lezione è un tuffo nell'universo dei simboli notturni per preparare la visita a due mostre sul tema della notte e del sogno: a Rovigo, "Il demone della modernità: pittori visionari all'alba del secolo breve" e a Vicenza "Tutankahmon, Caravaggio e Van Gogh: la sera e i notturni dagli Egizi al Novecento". Le visite alle mostre sono organizzate autonomamente dalla docente. Per maggiori informazioni: alessandrugiussani@gmail.com .	NUOVO			
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i> A. Giussani	1	lunedì	20.00-21.50	2 marzo fr. 30.–
La simbologia nell'arte medievale	Ardate costruzioni monastiche edificate su picchi rocciosi; sculture di indubbio valore estetico collocate nelle chiese ad altezze tali per cui difficilmente l'occhio umano arriva con chiarezza; intrichi scultorei su portali di ingresso. Cosa si nasconde dietro a tutto ciò? La lezione intende indicare alcune piste di riflessione sulla simbologia medievale ed è propedeutica ad un viaggio in Nord Europa. Il viaggio è organizzato autonomamente dalla docente. Per maggiori informazioni: alessandrugiussani@gmail.com .				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i> A. Giussani	1	lunedì	20.00-21.50	26 gennaio fr. 30.–
La Via Francigena: 80 km da Siena alla Val d'Orcia	La Via Francigena è uno degli itinerari più antichi di pellegrinaggio tramandato da Sigerico nel 990-994. Percorsa per secoli da sovrani, religiosi, plebi, si è arricchita di segni, emblemi, culture, linguaggi. Analizzandone il percorso, ci si soffermerà sul mondo quotidiano medievale, sulle città e luoghi, chiese ed abbazie, spedali e fortezze, sviluppando temi relativi alla storia, l'arte e al simbolismo medievale. Il corso è propedeutico ad un viaggio che prevede facili tappe a piedi e la visita di borghi prestigiosi: San Quirico d'Orcia, Colle Val d'Elsa, Monteriggioni, Siena, S. Antimo, Montalcino, Bagno Vignoni, Buonconvento e altri luoghi di incomparabile bellezza. Date del viaggio, organizzato dal docente: 25 luglio – 1 agosto. Per maggiori informazioni sul viaggio: ilclub.it@alice.it .	NUOVO			
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i> A. Tamborini	1	giovedì	20.00-21.50	16 aprile fr. 30.–




LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Monet, Gauguin, Van Gogh... Inspiration Japan	Il corso inizierà con una breve lezione teorica di osservazione che aiuterà a comprendere l'influenza dell'arte giapponese nei principali protagonisti della pittura impressionista. Seguirà una visita guidata alla mostra "Monet, Gauguin, Van Gogh... Inspiration Japan" allestita presso il Museo Kunsthhaus di Zurigo. Lezione teorica: martedì 14 aprile, dalle 20.30 alle 22.10. Visita guidata al museo: sabato 18 aprile (orario da definire). Costi di trasferta, pasti ed entrata al museo a carico dei partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	F. Günther-Quezada	2 lezioni	vedi sopra	14 aprile	fr: 70.–
Simbolismo medievale: le cattedrali del mistero	Il corso tratterà il simbolismo medievale e il mistero delle cattedrali coi riferimenti storici e culturali per saperle guardare e poterne leggere i codici: l'alphabetum mysticum e l'esoterismo di pietra; l'architettura e il numero; la croce e l'albero; i grotteschi e la simbologia animale; i segni astrali e lo zodiaco; i balli proibiti e le feste folli; il labirinto e le pietre che cantano. La lezione è propedeutica ad un viaggio in Francia, organizzato autonomamente dal docente: Auxerre, Digione, Chartres, Vezelay, Sens, Bourges, dal 14 al 17 maggio. Per maggiori informazioni 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	5 marzo	fr: 30.–
Tra antico e moderno fino all'arte contemporanea		Il corso si concentrerà sulla collezione del Museo Kunsthhaus di Zurigo. Inizierà con una lezione teorica di introduzione alla pittura di passaggio tra il romanticismo e la pittura contemporanea, passando dai moderni espressionisti e impressionisti. Seguirà una visita guidata al museo. Lezione teorica: martedì 5 maggio, dalle 20.30 alle 22.10. Visita al museo: venerdì 8 maggio (orario da definire). Costi di trasferta, pasti ed entrata al museo a carico dei partecipanti.			
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	F. Günther-Quezada	2 lezioni	vedi sopra	5 maggio	fr: 70.–







Arte e artigianato

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

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ARTI FIGURATIVE					
Argilla: scultura bassorilievo	NUOVO Per principianti. Con la tecnica del bassorilievo, si realizza un quadro in argilla (30 x 30 cm). Soggetto decorativo a scelta o tra quelli proposti dalla docente. Più fr. 20.– 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	29 aprile fr. 135.–
Argilla: scultura con modello/a	Per principianti e avanzati. Il metodo di lavoro sarà il modellato in argilla con modella dal vivo. Realizzando bozzetti di differenti pose, si studieranno le strutture fisiche di base e l'anatomia del corpo. In seguito si passerà alla realizzazione di una scultura (h 30 cm circa) dando una visione realistica o soggettiva della modella. Più fr. 30.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> V.Vairetti Lonati	7	martedì	18.15-20.15	3 marzo fr. 235.–
Bronzo: sculture	Si crea una scultura in bronzo, utilizzando la tecnica della fusione in sabbia. Sede presso l'atelier della docente ad Agno. Più fr. 100.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i> T. Praxmarer Carraro	5	martedì	14.00-17.00	3 marzo fr. 175.–
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	8	lezioni	20.00-22.00	5 marzo fr. 175.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> O. Galli	8	martedì	20.00-22.00	10 marzo fr. 175.–
Ceramica: fumo	Si realizzano piccoli oggetti in argilla con un'antica tecnica, decorati in modo speciale, senza uso di smalti. Segue la cottura lenta all'aperto. Più circa fr. 100.– per il materiale di base e le cotture. Massimo 8 partecipanti. Sabato 28 febbraio dalle 09.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 16.00 lezione in aula per modellare e una lezione in piccoli gruppi (da concordare con la docente) dedicata alla cottura all'aperto a Tegna.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i> L. Eidenbenz	2	lezioni	vedi sopra	28 febbraio fr. 145.–
Ceramica: modellaggio A	Per principianti e avanzati. Si modella l'argilla creando oggetti con le proprie mani esplorando le varie tecniche. Durante l'ultima lezione, che avverrà nell'atelier della docente, i partecipanti mentre smalteranno, potranno partecipare ad una cottura Raku all'aperto di una loro creazione. Più fr. 70.– per il materiale di base e le cotture.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i> B. Jaccard	5	lunedì	20.00-22.30	16 marzo fr. 140.–
Ceramica: modellaggio B	Per principianti e avanzati. Verranno presentati varie tecniche di lavorazione dell'argilla (modellaggio e lastre) e diversi possibili trattamenti di superficie (ingobbi, incisione, stencil e smalti). Ogni partecipante progetterà e creerà il proprio oggetto (ciotola, piatto, lanterna,...) scegliendo le tecniche più adatte a realizzarlo. Sede presso l'atelier della docente a Minusio. Più fr. 70.– per il materiale di base e le cotture. 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	4	martedì	vedi sotto	10 marzo fr. 170.–
	Lezioni: 10, 17 e 24 marzo dalle 13.30 alle 15.30 e 31 marzo dalle 13.30 alle 16.30.				
	P.Lazzeri	4	mercoledì	vedi sotto	11 marzo fr. 170.–
	Lezioni: 11, 18 e 25 marzo dalle 19.30 alle 21.30 e 1° aprile dalle 19.30 alle 22.30.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Ceramica: Pit Firing	 Si realizzano alcuni oggetti o sculture con le diverse tecniche di modellaggio. I pezzi vengono "steccati" (lucidati per mezzo di pietre) e/o trattati con terra sigillata e poi cotti a biscotto. In un secondo tempo saranno fasciati con fili metallici, materiale organico, impacchettati in carta d'alluminio e sottoposti alla seconda cottura a legna in un contenitore metallico (senza l'impiego di smalti). Modellaggio presso l'atelier della docente a Leggio e cottura ai monti di Cimadara (raggiungibile a piedi in 30 min.) con possibilità di pranzare in Capanna Pairolo (altri 30 min. di passeggiata). Più 70.– per il materiale (pranzo in capanna a carico dei partecipanti). Massimo 6 partecipanti. Lezioni: sabato 30 maggio dalle 14.00 alle 16.30 e sabato 13 giugno dalle 10.00 alle 16.30.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	F. Rovelli	2 sabati	vedi sopra	30 maggio	fr. 130.–
Ceramica: Raku	Si realizzano alcuni oggetti (ciotola, vaso, tazza, ...) con diverse tecniche di modellaggio. I pezzi realizzati vengono smaltati. Si assiste alla cottura Raku e all'apertura del forno a 1000 gradi. Due lezioni in aula e una dedicata alla cottura dei manufatti. Massimo 6 partecipanti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	B. Jaccard	3 lezioni	vedi sotto	20 agosto	fr. 155.–
	Sede presso l'atelier della docente a Bombinasco. Più circa fr. 80.– per il materiale e la cottura. Giovedì 20 e mercoledì 26 agosto dalle 16.00 alle 18.00, giovedì 27 agosto dalle 14.00 alle 18.00.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	D. Vanzetta	3 lezioni	vedi sotto	16 aprile	fr. 150.–
	Sede presso l'atelier della docente a Pollegio. Più fr. 70.– per il materiale di base e le cotture. Lezioni: giovedì 16 e 23 aprile dalle 20.00 alle 22.00 e sabato dalle 9.00 alle 12.00				
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 sotto	7 maggio	fr. 165.–
	Sede presso l'atelier della docente a Leggio. Più fr. 70.– per il materiale di base e le cotture. Lezioni: 7 e 21 maggio dalle 14.00 alle 16.30 e 28 maggio in gruppi secondo orario concordato con la docente.				
Ceramica: set per il bagno o la cucina	 Per principianti e avanzati. Utilizzando diverse tecniche a mano, si realizza un set per il bagno o per la cucina che poi verrà smaltato durante la seconda lezione. Sede presso l'atelier della docente a Cresciano. Più fr. 50.– per il materiale di base e le cotture. Massimo 6 partecipanti. Lezioni quindicinali: 14 e 28 aprile.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	S. Taminelli	2 martedì	19.30-22.00	14 aprile	fr. 120.–
Disegno a matita: metodo Betty Edwards	Per principianti e avanzati. Il corso, ispirato al metodo Betty Edwards, propone esercizi guidati per lo sviluppo e il miglioramento dell'osservazione e delle basi del disegno con tecnica a matita. Chi ha già partecipato a questo corso avrà la possibilità di approfondire e svolgere esercizi guidati su temi a propria scelta, il docente li seguirà dando loro suggerimenti personalizzati.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Steib	10 lunedì	20.00-22.00	2 marzo	fr. 205.–
Disegno e pittura	Per principianti e avanzati. Si sviluppano varie tecniche di rappresentazione: disegno a matita sanguigna e carboncino; acquerello, olio, tempera, acrilico, pastello e altre.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	M. Fossati	10 lunedì	14.00-16.00	23 febbraio	fr. 205.–
	Più fr. 10.– per il materiale.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	M. Benedetto	10 martedì	20.00-22.00	3 marzo	fr. 205.–
Disegno e/o pittura: al mare	Il corso si svolge a Sestri Levante (Liguria). Per principianti e avanzati, con una base di disegno. Si esercita l'interpretazione personale del paesaggio usando la tecnica che si preferisce (matita, acquerello, olio o acrilico). Più circa fr. 90.– per la trasferta in pullman gran turismo. Più costo del pernottamento in albergo (scelta tra tre strutture, maggiori dettagli al momento dell'iscrizione) e del vitto. Il costo della trasferta ed eventuali acconti per l'albergo verranno incassati durante un incontro informativo fissato per il 2 settembre. Il corso si svolge da venerdì 18 settembre (partenza alle ore 8.00) a domenica 20 settembre.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	F. Günther-Quezada	3 giorni	8 ore lezione	18 settembre	fr. 135.–
Disegno: paesaggi e prospettiva	 Le basi del disegno prospettico e il fascino delle tavole di studio dei grandi artisti. In questo corso si disegneranno i paesaggi e si impareranno le basi della prospettiva centrale e accidentale che serviranno ad affrontare il disegno di luoghi, panorami e anche interni.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	B. Gaggiotti	6 giovedì	20.00-22.00	12 marzo	fr. 140.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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>				
	E. Borradori	10 giovedì	18.30-20.30	26 febbraio	fr. 275.–
	F. Günther-Quezada	8 lunedì	18.20-20.20	2 marzo	fr. 245.–
Icone 2	Per avanzati. Si realizza un'icona secondo le tecniche tradizionali. Più circa fr. 80.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	A. Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	24 febbraio	fr. 85.–
	A. Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	24 marzo	fr. 85.–
	A. Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	28 aprile	fr. 85.–
	A. Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	26 maggio	fr. 85.–
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.rodriquez@gmail.com</i>				
	A. Jacqueroud	6 mercoledì	20.00-22.30	4 marzo	fr. 180.–
Mosaico: settimana full immersion	Cinque mattine per immergersi nel magico e colorato mondo del mosaico. Si lavora con pasta di vetro o piastrelle. Sede presso l'atelier della docente. Da lunedì 6 a venerdì 10 luglio. 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.rodriquez@gmail.com</i>				
	A. Jacqueroud	5 giorni	09.00-11.30	6 luglio	fr. 170.–
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	3 marzo	fr. 210.–
	C. Girelli	5 martedì	14.00-16.30	14 aprile	fr. 210.–
	Sede presso l'atelier della docente a Camorino. Massimo 6 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C. Girelli	8 giovedì	20.00-22.30	5 marzo	fr. 205.–
Pittura ad acquerello	Studio della tecnica dell'acquerello nei suoi molteplici aspetti, nel pieno rispetto dell'individualità dei singoli partecipanti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com</i>				
	A. Gabrielli	8 lunedì	09.00-11.30	9 marzo	fr. 205.–
	A. Gabrielli	8 martedì	13.30-16.00	10 marzo	fr. 205.–
Pittura all'aperto	Per principianti e avanzati.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	M. Fossati	5 giorni	09.00-16.30	22 giugno	fr. 260.–
	Si lavora in diversi luoghi del Malcantone e del Luganese. Gli allievi possono usare le loro tecniche preferite. Si apprendono contenuti di storia dell'arte e nozioni tecniche come la prospettiva. Durante il corso, da lunedì 22 giugno a venerdì 26 giugno, di regola si trascorre insieme la pausa pranzo.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	F. Günther-Quezada	5 lunedì	14.00-17.00	4 maggio	fr. 165.–
	Studio della prospettiva dal vero, costruzione del paesaggio, del colore, delle luci e delle ombre. Alla scoperta di luoghi pittoreschi e parchi incantevoli nei dintorni di Lugano (Gandria, Castagnola, Parco S. Michele,...). Massimo 8 partecipanti.				
Pittura e scultura	Per principianti e avanzati. Si approfondiscono a scelta, la pittura a olio, l'acquerello, l'acrilico e il modellaggio con cera, argilla e gesso. Sede a Malvaglia. Per chi sceglie la scultura, costo del materiale da fr. 20.– a fr. 50.– a seconda di ciò che si realizza.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	A. Monteggia	8 mercoledì	20.00-22.30	4 marzo	fr. 225.–
Pittura espressiva	Per partecipare al corso non è necessario avere conoscenze di base, bastano l'entusiasmo, l'interesse e la gioia per l'arte di pitturare e il desiderio di esprimersi attraverso i colori. Importante non è il risultato ma l'atto di pitturare, il processo che nasce dalla prima pennellata, la creatività che si sveglia e che si sviluppa gradatamente lungo il percorso espressivo, in cui si apprendono anche le nozioni di base. La pittura espressiva è utile anche per superare problemi personali e nella crescita personale. Più fr. 100.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Locarno 1	<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	24 febbraio	fr. 195.–
	P. Egger-Eichmann	8 mercoledì	19.30-21.30	25 febbraio	fr. 195.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Pittura su porcellana Per principianti e avanzati. Tecniche di base. Massimo 8 partecipanti.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	M. Zambelli	10 lunedì	20.00-22.00	23 febbraio	fr: 255.–
Colorazione con pennello, tamponato e oro. Sede presso l'atelier della docente a Bedano.					
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	I. Benati Mura	10 martedì	20.00-22.00	10 marzo	fr: 230.–
Colorazione con pennino, pennello e tamponato.					
Pittura tecnica a scelta Per principianti e avanzati.					
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	E. Borradori	10 lunedì	18.00-20.00	23 febbraio	fr: 205.–
Si approfondisce la pittura acrilica.					
	F. Günther-Quezada	10 mercoledì	17.15-19.15	4 marzo	fr: 205.–
	F. Günther-Quezada	10 mercoledì	19.20-21.20	4 marzo	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	10 marzo	fr: 205.–
Si sviluppano varie tecniche di rappresentazione: acquerello, olio, tempera, acrilico, pastello e altre.					
Ricette per dipingere  Seguendo ricettari spesso dimenticati e utilizzando materiali naturali, si sperimentano emulsioni e si compongono medium (tempere all'uovo, farina, cera, inchiostri, ...) per risvegliare l'alchimista che c'è in ogni artista. Si preparano tavole, cartoni, tele con colla e gesso, e si dipinge senza entrare negli aspetti tecnici della pittura. Sede presso l'atelier della docente a Lelgio. Più fr: 100.– 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	5 martedì	09.30-11.30	10 marzo	fr: 195.–
Ritratto con modella/o Per principianti e avanzati. Si esplora il volto della figura umana, studiando diverse tecniche: chiaro-scuro con matita, carboncino, matita sanguigna, pastelli, pastelli a cera, acquerello, ...					
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	17 marzo	fr: 225.–
Tecnica mista: teoria e dimostrazione  Corso dimostrativo sulle diverse tecniche miste nella pittura artistica (es. collage, olio, acrilico, fotoincisione, ...). Introduzione teorica seguita dalle dimostrazioni pratiche della docente.					
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	F. Günther-Quezada	1 martedì	18.20-21.20	3 marzo	fr: 40.–
BELLEZZA E CURA DI SÉ					
Acconciature pratiche d'effetto fai da te Per persone con i capelli lunghi. Si impara dapprima a realizzare acconciature semplici ma d'effetto con le proprie mani, per poi valorizzarle attraverso la creazione di un fiore. Vengono inoltre prodotti balsami per capelli usando ingredienti naturali. Più fr: 10.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	B. Schenk	2 lunedì	19.00-22.00	1 giugno	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	20 aprile	fr: 95.–
Ayurveda: digestione e benessere  Mal di stomaco, dispepsia, stipsi... molti di questi disagi sono sintomi di squilibrio energetico. L'Ayurveda insegna a porre rimedio, in modo naturale, ai problemi digestivi di varia natura, stabilizzando Agni, il fuoco digestivo. Si imparerà a determinare la propria costituzione bioenergetica, a scegliere le spezie e alimenti più idonei, a controllare e a gestire le emozioni attraverso appropriati esercizi per ripristinare l'armonia fra corpo e mente e digerire sempre bene.					
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	G. Camagni	1 domenica	09.30-16.30	1 marzo	fr: 75.–
Ayurveda: per dormire bene  Un programma completo corpo-mente per risolvere il diffuso problema dell'insonnia. Consigli per entrare in sintonia con i bioritmi della natura e raggiungere un salutare equilibrio tra veglia e riposo. Tecniche di rilassamento profondo per addormentarsi facilmente in modo naturale e risvegliarsi ben riposati, secondo i principi e i concetti dell'Ayurveda.					
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	09.00-16.00	25 aprile	fr: 75.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Ayurveda: per ritrovare il peso ideale	Le conoscenze olistiche dell'ayurveda sono molto utili per chi vuole riprendere il peso forma e mantenerlo nel tempo in modo completamente naturale. Riconoscere le cause del sovrappeso dovuto agli squilibri energetici dei 3 Dosha (qualità fisiche) e dei 3 Guna (qualità mentali). Individuare le errate abitudini alimentari e correggerle utilizzando specifici alimenti e rimedi fitoterapici adatti alla tipologia della persona. Consigli pratici per rimodellare e tonificare le varie parti del corpo durante la fase di dimagrimento.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	G. Camagni	1 sabato	09.00-16.00	28 marzo	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 applicheranno il proprio "Ubtan" (polveri per detergere la pelle) e la maschera; infine si praticherà un massaggio ayurvedico del viso con uno speciale olio rigenerante. Il corso è aperto a tutti coloro che desiderano prendersi cura, naturalmente, del benessere di viso e occhi. Più fr: 20.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti. Venerdì 8 maggio dalle 20.00 alle 22.00 teoria e sabato 9 maggio dalle 9.00 alle 17.30 pratica.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	L. Stranges	2 lezioni	vedi sopra	8 maggio	fr: 115.–
Creme naturali fatte in casa	In questo corso si scopre come creare unguenti, creme corpo 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	21 aprile	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 Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	L. Schnoz-Anastasia	1 sabato	14.00-17.00	14 marzo	fr: 70.–
Cura del viso e delle mani	Si impara a scegliere e a utilizzare correttamente, applicando su sé stessi, peeling, sieri, creme, maschere adatti al tipo di pelle, all'età e alla stagione, per una corretta cura del viso. Inoltre verrà dato 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 Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	L. Schnoz-Anastasia	1 sabato	14.00-17.00	28 febbraio	fr: 50.–
Oli essenziali e EM microrganismi effettivi per l'igiene della casa	Ricette facili, naturali, sicure e non inquinanti per le pulizie di casa. Più fr: 20.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	G. Campana	1 martedì	19.00-21.00	3 marzo	fr: 40.–
Oli essenziali: aromaterapia di bellezza	Con facili procedimenti, si realizzano prodotti profumati con ingredienti naturali: acqua profumata, latte detergente, esfolianti, bagni e maschere di bellezza. Più fr: 20.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	G. Campana	1 martedì	19.00-22.00	24 marzo	fr: 40.–
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, ... Più circa 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	5 maggio	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	10 marzo	fr: 85.–
Saponi e prodotti derivati	Un'esperienza pratica e divertente per riscoprire le tecniche di base per creare da sé saponi naturali e individuarne i possibili utilizzi. Più fr: 20.– per il materiale.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C. Ticozzi	1 martedì	20.00-22.30	14 aprile	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	17 marzo	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	7 marzo	fr. 95.– Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	F. Domestici	4 martedì	19.30-22.00	3 marzo	fr. 120.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	F. Domestici	4 mercoledì	19.30-22.00	4 marzo	fr. 120.–

Trucco e acconciature da cerimonia: “E verrà quel dì di festa”

NUOVO

Desideri partecipare bella e radiosa a una cerimonia? Durante il corso vengono proposti due tipi di trucco e di acconciature: un look più chic e delicato e un altro più glamour ed elaborato. Le partecipanti sperimenteranno immediatamente su loro stesse le indicazioni ricevute. Corso adatto a donne con capelli lunghi almeno fino alle spalle.

Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	F. Domestici e B. Schenk	2 martedì	19.00-22.00	14 aprile	fr. 125.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	F. Domestici e B. Schenk	2 mercoledì	19.00-22.00	15 aprile	fr. 125.–

CASA, FIORI E GIARDINO

Apicoltura

Per principianti. Avvicinamento al mondo delle api. Si apprendono le informazioni necessarie e si esplorano le fasi dell'impianto e delle misure sanitarie. Conoscenza del miele e dei prodotti correlati. Giovedì 26 febbraio e 5 marzo teoria dalle 20.00 alle 22.00, 4 sabati (da concordare con il docente) dalle 10.00 alle 12.00 all'aperto nel Bellinzonese.

Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	F. Salvi	6 lezioni	vedi sopra	26 febbraio	fr. 140.–

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	5 marzo	fr. 155.–

Composizioni con piante estive: per l'esterno

NUOVO

Si crea una gabbia per uccellini, al cui interno si realizza una composizione con piante annuali estive per l'esterno. Sede presso l'atelier della docente a Vezia. Più circa 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	18 maggio	fr. 45.–

Composizioni floreali: arrangiamento pasquale

NUOVO

Si realizza una composizione pasquale con fiori freschi recisi creando una base con legnetti inchiodati e legati. Sede presso l'atelier della docente a Vezia. Più circa 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	30 marzo	fr. 45.–

Composizioni floreali: arrangiamento primaverile

NUOVO

Si realizza una graziosa composizione con fiori freschi messi in un vaso di vetro. Ottima idea regalo per la festa della mamma. Più fr. 25.– per il materiale.

Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	M. Negretti	1 giovedì	19.30-22.30	7 maggio	fr. 40.–

Conservazione di frutta e verdura

Corso teorico. Quali prodotti ortofrutticoli possono essere conservati? E in che modo? Classificazione delle verdure e della frutta e i vari sistemi di conservazione.

Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	D. Bernasconi	1 giovedì	19.30-22.00	16 aprile	fr. 40.–

Giardino: Feng Shui

Durante il corso saranno forniti preziosi consigli per la creazione di un nuovo giardino o la riorganizzazione di uno già esistente, con lo scopo di creare un flusso positivo di energia, obiettivo alla base della filosofia Feng Shui. Più fr. 10.– per il materiale.











Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E. Zocatelli Hashimoto	3 mercoledì	20.00-22.00	4 marzo	fr. 90.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	E. Zocatelli Hashimoto	3 lunedì	20.00-22.00	16 marzo	fr. 90.–


Innesto alberi da frutta





Si apprendono i diversi modi di innesto. Più fr. 10.– per le marze.


Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	A. Sassella	1 sabato	08.30-12.00	18 aprile	fr. 55.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	M. Regazzi	1 sabato	13.30-17.00	18 aprile	fr: 55.–
Lastricato in piode	Si tratta di un'attività pratica dove si presenta la preparazione, la corretta lavorazione e la posa di lastre/piode in pietra naturale (beola), realizzando una superficie rivestita denominata lastricato. Viene distribuito un dossier elaborato. Più fr: 140.– per l'attrezzatura individuale e per il materiale di consumo a disposizione di ogni corsista. Venerdì 8 maggio dalle 20.00 alle 22.00 teoria a Castione e sabato 9, 16 e 23 maggio dalle 09.00 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 16.30 pratica a Riveo e in altra sede da definire.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	E. Verdi	4 lezioni	vedi sotto	8 maggio	fr: 205.–
Meccanica della bicicletta	In un'ottica di sicurezza stradale: introduzione pratica alla manutenzione della bicicletta. Cambio della camera d'aria, regolazione di freni e sellino, pulizia, ... Sede a Rivera.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	C. Brenni	1 sabato	09.00-12.00	9 maggio	fr: 55.–
Muri in sasso	Attività pratica svolta in un laboratorio annesso a una cava. Dopo l'introduzione teorica si continua con i lavori pratici, quali la tecnica di taglio e la messa in opera del pietrame lavorato. Si daranno indicazioni storiche e culturali, con visita guidata a luoghi dove è ancora ben visibile l'utilizzazione della pietra naturale. Sarà distribuito un dossier elaborato. Più fr: 90.– per l'attrezzatura individuale e per il materiale di consumo a disposizione di ogni corsista. Venerdì 27 marzo dalle 20.00 alle 22.00 teoria a Castione e sabato 28 marzo, 18 e 25 aprile dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 16.30 pratica a Riveo e in altra sede da definire.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	E. Verdi	4 lezioni	vedi sotto	27 marzo	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 circa fr: 40.– 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 martedì	19.30-21.30	3 marzo	fr: 45.–
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 febbraio	fr: 45.–
Orto familiare: come coltivarlo	Come curare l'orto di casa per avere un ottimo raccolto. Consigli per la semina e la coltivazione. 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	25 aprile	fr: 40.–
Potatura alberi fruttiferi e piccoli frutti	Potatura di formazione e di produzione per le diverse specie frutticole.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	A. Sassella	2 lezioni	vedi sotto	23 gennaio	fr: 115.–
	Venerdì 23 gennaio dalle 19.30 alle 22.00 teoria e sabato 24 gennaio dalle 8.30 alle 16.30 pratica.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	A. Sassella	2 lezioni	vedi sotto	4 febbraio	fr: 115.–
	Mercoledì 4 febbraio dalle 20.00 alle 22.30 teoria e sabato 7 febbraio dalle 8.30 alle 16.30 pratica.				
Prato verde: manutenzione e cura	Interventi primaverili per una buona gestione annuale del giardino. Pulizia post invernale, aerazione del terreno, risemina, concimazione e programma di gestione per la prossima stagione. Consigli per l'uso di prodotti adatti ad una buona manutenzione. 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	21 marzo	fr: 40.–
Saldatura	Conoscenze di base della saldatura ad arco elettrico e a filo continuo MAG. Acquisizione della padronanza pratica. Impiego dei materiali e della corretta tecnica d'esecuzione. Sede presso il Centro professionale SSIC. Più circa fr: 140.– per il materiale.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	S. Schäublin	2 sabati	08.00-16.30	28 febbraio	fr: 190.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
CUCITO CREATIVO					
Borsa di tendenza: in feltro stampato	 Non sono necessarie conoscenze di cucito a mano o a macchina. Si apprende a cucire borse di varie grandezze e differenti modelli con accorgimenti per rendere l'accessorio realizzato unico e attraente, partendo da pannolenci stampati con vari motivi (capitali famose, divi del cinema, cartine geografiche,...). Sede presso l'atelier della docente a Balerna. Costo del materiale da fr. 25.- a fr. 45.- a dipendenza di ciò che si realizza. Massimo 6 partecipanti.				
Mendrisio	Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com				
	K. Priolo	1 sabato	08.30-12.30	7 marzo	fr. 85.-
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	Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com				
	E. Schumacher Nesurini	1 sabato	09.00-16.30	28 marzo	fr. 75.-
Cassette	 Si realizzano graziose cassette, in tessuto o feltro, decorate con staccionata di legnetti, fiori e un uccellino. Cucite interamente a mano. Semplici ma molto ornamentali. Più circa fr. 20.- per il materiale.				
Arbedo-Castione	Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com				
	M. Zampini	1 sabato	13.30-17.30	25 aprile	fr. 55.-
Coniglio e gallina	 Simpatici animaletti pasquali, facili da eseguire con stoffa e feltro, cuciti interamente a mano. Di sicuro effetto: possono nascondere... ovetto di cioccolato. Più circa fr. 15.- per il materiale.				
Arbedo-Castione	Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com				
	M. Zampini	1 sabato	13.30-17.30	28 marzo	fr. 55.-
Coniglio pasquale "Bunny"	 Si realizza un coniglio "fuori porta" (h 40 cm circa) cucito a macchina e rifinito a mano nei minimi dettagli. Sede presso l'atelier della docente a Chiasso. Più circa fr. 30.- per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Morbio Superiore	Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com				
	L. Galante	1 sabato	10.00-15.00	7 marzo	fr. 60.-
Cono primaverile	 È indispensabile avere nozioni di cucito. Si realizza un cono da appendere con dentro un uccellino in stoffa, cucito a macchina e rifinito a mano nei minimi dettagli. Sede presso l'atelier della docente a Chiasso. Più circa fr. 35.- per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Morbio Superiore	Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com				
	L. Galante	1 sabato	10.00-15.00	14 marzo	fr. 60.-
Decorazione primaverile	 Si realizza un grazioso fiore (h circa 40 cm) inserito in un vaso e decorato con una farfalla: tutto in tessuto. È necessario disporre della macchina per cucire. Più circa fr. 20.- per il materiale.				
Lodrino	Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com				
	P. Somaini	1 sabato	09.00-17.00	14 marzo	fr. 75.-
Galline pasquali	 Si realizza una graziosa decorazione pasquale in tessuto composta da galline, staccionata, uova e prato verde. Più circa fr. 35.- per il materiale. Lezioni: 5 e 26 marzo.				
Faido	Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com				
	M. Zampini	2 giovedì	19.00-22.00	5 marzo	fr. 85.-
Orologio	 Si realizza un simpatico orologio (diametro 50 cm circa) in compensato utilizzando tessuto colorato e feltro. Più circa fr. 35.- per il materiale.				
Faido	Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com				
	M. Zampini	1 sabato	09.00-18.00	23 maggio	fr. 120.-
Portaoggetti per poltrona	 Si realizza un utile portaoggetti (per telecomandi, libri, riviste,...) in tessuto di feltro da appoggiare al bracciolo della poltrona. Più circa fr. 20.- per il materiale.				
Faido	Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com				
	M. Zampini	1 sabato	13.30-18.00	28 febbraio	fr. 65.-
FOTOGRAFIA					
Compatta digitale	Come impostare ed utilizzare al meglio la vostra macchina fotografica compatta digitale.				
Bellinzona 1	Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com				
	S. Kaloupakis	4 mercoledì	20.00-22.00	4 marzo	fr. 120.-
	Massimo 8 partecipanti.				
Lugano 2	Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com				
	M. Manzolini-Bühning	4 giovedì	09.00-11.00	16 aprile	fr. 105.-

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Fotografia 1					
Ci si avvicina alla ripresa fotografica, dal punto di vista tecnico e da quello espressivo, usando la macchina fotografica digitale Reflex.					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	M. Baroni	8 lezioni	vedi sotto	3 marzo	fr. 175.–
Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr. 10.– per il materiale. Martedì 3, 17 e 31 marzo, 21 aprile dalle 20.00 alle 22.00. Sabato 7 marzo e 9 maggio dalle 9.30 alle 11.30. Sabato 21 marzo e 25 aprile dalle 13.30 alle 15.30.					
	M. Baroni	8 lezioni	vedi sotto	4 marzo	fr. 175.–
Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr. 10.– per il materiale. Mercoledì 4 e 18 marzo, 1° e 22 aprile dalle 20.00 alle 22.00. Sabato 7 marzo e 9 maggio dalle 13.30 alle 15.30. Sabato 21 marzo e 25 aprile dalle 9.30 alle 11.30.					
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	N. Joray	6 lezioni	vedi sotto	7 marzo	fr. 140.–
Possibilità di utilizzare anche una mirrorless, una bridge o eventualmente una macchina fotografica compatta ma con funzioni più elevate (ad es. priorità diaframma o tempo di controllo ISO). 5 sabati dalle 10.00 alle 12.00 e 1 uscita serale.					
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	D. Noël	5 lezioni	vedi sotto	3 marzo	fr. 120.–
4 martedì dalle 19.00 alle 21.00 e 1 sabato mattina (2 ore).					
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	M. Manzolini-Bühning	10 lezioni	vedi sotto	16 marzo	fr. 205.–
9 lunedì dalle 09.00 alle 11.00 e un'uscita notturna (2 ore).					
	M. Manzolini-Bühning	10 lezioni	vedi sotto	16 marzo	fr. 205.–
9 lunedì dalle 18.00 alle 20.00 e 1 sabato (2 ore).					
	M. Manzolini-Bühning	10 lezioni	vedi sotto	17 marzo	fr. 205.–
9 martedì dalle 20.00 alle 22.00 e 1 sabato (2 ore).					
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	W. Ghidini	8 lezioni	vedi sotto	26 febbraio	fr. 175.–
5 giovedì dalle 20.00 alle 22.00 e 3 sabati (2 ore).					
Fotografia 2					
È necessario conoscere le tecniche di base. Approfondimento della tecnica e della creatività.					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	M. Baroni	6 lezioni	vedi sotto	11 marzo	fr. 140.–
Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr. 10.– per il materiale. Mercoledì 11 e 25 marzo, 15 aprile dalle 20.00 alle 22.00. Sabato 14 marzo e 18 aprile dalle 13.30 alle 15.30. Sabato 28 marzo dalle 9.30 alle 11.30.					
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com</i>				
	G. Corti	4 lezioni	vedi sotto	13 aprile	fr. 105.–
3 lunedì dalle 20.00 alle 22.00 e 1 sabato mattina dalle 09.00 alle 11.00.					
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	D. Noël	5 sabati	14.00-17.00	18 aprile	fr. 145.–
Riprese fotografiche in situazioni reali: paesaggi, persone, reportage, fotografie con il flash,...					
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	M. Manzolini-Bühning	8 lezioni	vedi sotto	16 marzo	fr. 175.–
6 lunedì dalle 20.00 alle 22.00 e 2 sabati (2 ore).					
	M. Manzolini-Bühning	8 lezioni	vedi sotto	17 marzo	fr. 175.–
6 martedì dalle 18.00 alle 20.00 e 2 sabati (2 ore).					
	M. Manzolini-Bühning	8 martedì	09.00-11.00	17 marzo	fr. 175.–
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	24 febbraio	fr. 175.–
5 martedì dalle 20.00 alle 22.00 e 3 sabati (2 ore).					
Fotografia creativa con smartphone e tablet					
 Si apprende ad usare al meglio il proprio smartphone o tablet per scattare fotografie utilizzando le applicazioni fotografiche (es. instagram, hipstamatic, ...) che si stanno diffondendo nel mondo della fotografia creativa professionale. I partecipanti impareranno, attraverso la creazione di un proprio progetto fotografico personale, a controllare la luce, a gestire l'occhio e a sviluppare la propria creatività, per scattare fotografie, in cui si possa ritrovare coerenza tra l'idea (il pensato) e la sua realizzazione (lo scattato). 3 mercoledì dalle 20.00 alle 22.00 e 1 sabato (2 ore).					
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	W. Ghidini	4 lezioni	vedi sopra	25 febbraio	fr. 105.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Fotografia notturna	È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o conoscere le tecniche di base. Si approfondiscono le tecniche necessarie alla fotografia di notte, usando la macchina fotografica digitale Reflex. Gestione di luci e colori mescolati, informazioni sull'utilizzo del flash.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	D. Noël	3 martedì	19.30-21.30	14 aprile	fr. 90.–
Fotografia reportage	È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o conoscere le tecniche di base. Il corso fornisce alcuni elementi per raggiungere la conoscenza e il controllo tecnico degli apparecchi fotografici, con lo scopo di entrare nel mondo della fotografia di reportage e/o sociale, nelle sue svariate forme di interpretazione, dalla progettazione alla realizzazione di un progetto. Sede presso il laboratorio del docente a Bellinzona. 3 giovedì dalle 20.00 alle 22.00 e 2 uscite (2 ore). Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	A. Zirpoli	5 lezioni	vedi sopra	26 febbraio	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 l'ultima di discussione del lavoro svolto. Sede presso il laboratorio della docente a Camorino.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	M. Baroni	3 martedì	20.00-22.00	12 maggio	fr. 100.–
Fotografia sviluppo e stampa	Sviluppo della pellicola in bianco e nero e stampa su carta fotografica. Più fr. 30.– per il materiale. Massimo 5 partecipanti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com</i>				
	G. Corti	3 martedì	20.00-23.00	24 febbraio	fr. 200.–
Fotografia: passeggiando al parco		È necessario aver partecipato al corso di "Fotografia 1" o avere buone conoscenze fotografiche e possedere una Reflex. Si sviluppano vari temi fotografici legati alla fotografia panoramica, macro e ritratto. Passeggiando attraverso diversi luoghi suggestivi del Parco Scherrer a Morcote si tratta tecnica e pratica fotografica. Domenica 14 giugno dalle 9.30 alle 12.30, giovedì 18 giugno dalle 20.00 alle 22.00.			
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	M. Manzolini-Bühning	2 lezioni	vedi sopra	10 maggio	fr. 75.–
Fotografia: passeggiando in bianco e nero		È necessario aver partecipato al corso di "Fotografia 2" e possedere una Reflex. Camminando nei sentieri storici della Valle di Blenio, si tratteranno vari temi fotografici. Visita all'archivio fotografico Donetta. Sabato 30 maggio dalle 9.30 alle 16.30, giovedì 11 giugno dalle 20.00 alle 22.00.			
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	M. Manzolini-Bühning	2 lezioni	vedi sopra	30 maggio	fr. 100.–
Fotografia: Valle Verzasca tra sport e natura	È necessario aver partecipato al corso di "Fotografia 1" o avere buone conoscenze fotografiche e possedere una Reflex. Si sviluppano vari temi fotografici legati allo sport e alla natura. Passeggiando attraverso ponti e dighe si tratta tecnica e pratica fotografica. Sabato 25 aprile dalle 9.30 alle 16.30, giovedì 7 maggio dalle 20.00 alle 22.00.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	M. Manzolini-Bühning	2 lezioni	vedi sopra	25 aprile	fr. 100.–
GIOIELLI					
Bracciali di tendenza	Utilizzando catene, fettuccia e altri materiali, si realizzano dei graziosi braccialetti. Nuovi modelli rispetto all'autunno 2014. Più circa fr. 10.– per il materiale.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	M. Garieri	1 sabato	14.00-17.00	25 aprile	fr. 40.–
Bracciali e orecchini con cordoncini, nodi scorrevoli e ciandoli		Realizzazione e/o riparazioni di bracciali in cordoncini scorrevoli e di orecchini, entrambi personalizzabili con charm e granelli. Scelta del materiale prima dell'inizio del corso. Costo del materiale a partire da fr. 50.– a dipendenza di come verrà realizzato il gioiello e dal tipo di materiale scelto.			
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	6 giugno	fr. 75.–
Collane a nodi con inserti in vetro o perline		Si realizza una collana con tipi di nodi semplici, inserendo perline o vetri di Murano. Si apprendono differenti varianti per annodare e le varie tipologie di chiusure in commercio per ultimare il gioiello. Corso adatto a persone alla loro prima esperienza nella creazione di collane. Massimo 8 partecipanti. Costo del materiale da fr. 15.– a fr. 25.– a dipendenza del materiale scelto.			
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	B. Artaria	1 lunedì	19.30-22.30	2 marzo	fr. 45.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Collane con pasta fimo	Si apprende la tecnica, la cottura e l'assemblaggio per la creazione di collane in pasta di fimo. Nuovi modelli rispetto all'autunno 2014! Più circa fr. 60.– per il materiale.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	M. Pedroni	1 sabato	09.00-16.00	7 marzo	fr. 75.–
Collane e bracciali	Scelta del materiale prima dell'inizio del corso. Realizzazione, riparazione di collane e bracciali di perle e pietre semipreziose. Tecnica di annodatura con filo di seta in stile moderno ed etnico, inserti e fermagli argento, argento dorato e oro. Durante il corso sarà possibile riparare collane già in vostro possesso. Costo del materiale a partire da fr. 50.– a dipendenza di come verrà realizzata la collana e dal tipo di pietra scelta.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	F. Gianoni-Gemetti	1 sabato	09.00-17.00	30 maggio	fr. 75.–
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	F. Gianoni-Gemetti	1 sabato	09.00-17.00	28 marzo	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	28 febbraio	fr. 75.–
	F. Gianoni-Gemetti	1 sabato	09.00-17.00	14 marzo	fr. 75.–
	F. Gianoni-Gemetti	1 sabato	09.00-17.00	25 aprile	fr. 75.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	F. Gianoni-Gemetti	1 sabato	09.00-17.00	9 maggio	fr. 75.–
Collane e bracciali: riparazioni	Con la tecnica d'annodatura con filo di seta o con la tecnica del concatenato con filo d'argento, si riparano e modificano, collane, bracciali e orecchini già in vostro possesso sia di fattura classica che etnica. Costo del materiale da fr. 20.– a dipendenza di come verrà modificata la collana e dal tipo di pietra scelta.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	F. Gianoni-Gemetti	1 sabato	09.00-17.00	23 maggio	fr. 75.–
Collane, bracciali e orecchini: al mare	Il corso si svolge a Sestri Levante (Liguria). Realizzazione e/o riparazione di gioielli di perle o pietre semipreziose. Tecnica di annodatura con filo di seta in stile moderno ed etnico. Durante il corso sarà possibile riparare o rinfilare collane già in vostro possesso. Scelta del materiale prima dell'inizio del corso. Costo del materiale a partire da fr. 50.– a dipendenza di come verranno realizzati i gioielli e dal tipo di pietra scelta. Più circa fr. 90.– per la trasferta in pullman gran turismo. Più costo del pernottamento in albergo (scelta fra tre strutture, maggiori dettagli al momento dell'iscrizione) e del vitto. Il costo della trasferta ed eventuali acconti per l'albergo verranno incassati durante un incontro informativo fissato per il 2 settembre. Il corso si svolge da venerdì 18 settembre (partenza alle ore 8.00) a domenica 20 settembre.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	F. Gianoni-Gemetti	3 giorni	8 ore lezione	18 settembre	fr. 135.–
Gioielli con paste modellabili	Per principianti e avanzati. Si apprende a realizzare gioielli originali e alla moda con una nuova pasta modellabile professionale e unica nel suo genere, grazie a tecniche di modellaggio (marmorizzazione, spirale, lava technic, texture, shabby chic, pandora art,...) semplici e veloci ma dall'effetto sorprendente. Più fr. 25.– 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	09.00-12.30	23 maggio	fr. 65.–
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	28 febbraio	fr. 65.–
	Sede presso l'atelier della docente a Balerna.				
Gioielli di tendenza con capsule da caffè		Con le capsule da caffè si possono realizzare tantissime combinazioni per realizzare gioielli dall'aspetto strabiliante, in stile semplice o più sofisticato. Durante il corso si apprenderanno i trucchi su come lavorare le capsule vuote e si assemblerà una collana elaborata a piacimento. 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	18 aprile	fr. 80.–
LAVORI IN LEGNO					
Legno: intaglio	Per principianti e avanzati. Progettazione e disegno dei motivi. 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.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	C. Piazza	8 martedì	19.00-21.00	3 marzo	fr. 290.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Legno: modellaggio					
Per principianti e avanzati. Si creano sculture, oggetti di uso artistico e artigianale, mediante macchine e frese. Sede presso il laboratorio del docente a Lamone. Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.					
<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>					
Gravesano	M. Bachofen	6	martedì	20.00-22.00	24 febbraio fr. 210.–
Restauro di mobili					
Ripristino della funzionalità, pulizia, tinteggiatura e lucidatura di un mobile (sgabello, sedia, comodino, cofanetto, ...). Costo del materiale a partire da fr. 50.– a dipendenza del mobile restaurato.					
<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>					
Bellinzona 1	C. Tognola	8	martedì	20.00-22.30	3 marzo fr. 230.–
Massimo 8 partecipanti.					
	G. Zibetti e D. Zibetti	8	martedì	17.30-20.00	17 marzo fr. 305.–
	G. Zibetti e D. Zibetti	8	giovedì	17.30-20.00	26 marzo fr. 305.–
1 lezione teorica a Bellinzona e 7 lezioni pratiche presso il laboratorio del docente a Losone. Massimo 6 partecipanti.					
<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>					
Lugano 2	N. Righini	8	lunedì	09.00-11.30	2 marzo fr. 230.–
	N. Righini	8	lunedì	14.00-16.30	2 marzo fr. 230.–
	N. Righini	8	lunedì	19.30-22.00	2 marzo fr. 230.–
	N. Righini	8	mercoledì	19.30-22.00	4 marzo fr. 230.–
Sede presso il laboratorio del docente a Breganzona. Massimo 8 partecipanti.					
Restauro di mobili estivo					
Ripristino della funzionalità, pulizia, tinteggiatura e lucidatura di un mobile (sgabello, sedia, comodino, cofanetto, ...). Costo del materiale a partire da fr. 50.– a dipendenza del mobile restaurato.					
<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>					
Gerra Piano	G. Zibetti	6	lezioni	vedi sotto	6 luglio fr. 230.–
Sede presso il laboratorio del docente a Losone. Massimo 6 partecipanti. Da lunedì 6 luglio a venerdì 10 luglio dalle 17.30 alle 20.00 e sabato 11 luglio dalle 9.00 alle 11.30.					
	G. Zibetti	6	lezioni	vedi sotto	20 luglio fr. 230.–
Sede presso il laboratorio del docente a Losone. Massimo 6 partecipanti. Da lunedì 20 luglio a venerdì 24 luglio dalle 17.30 alle 20.00 e sabato 25 luglio dalle 9.00 alle 11.30.					
<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>					
Lugano 2	N. Righini	8	mercoledì	19.30-22.00	27 maggio fr. 230.–
	N. Righini	8	lunedì	14.00-16.30	1 giugno fr. 230.–
Sede presso il laboratorio del docente a Breganzona. Massimo 8 partecipanti. Le eventuali lezioni perse a causa delle vacanze possono essere recuperate alla fine del corso.					
Restauro di mobili Shabby Chic					
Ripristino della funzionalità, pulizia, tinteggiatura e lucidatura di un mobile (sgabello, sedia, comodino, cofanetto, ...) con la tecnica dello Shabby Chic. Questo metodo permette di riutilizzare in modo nuovo e con poca spesa vecchi mobili, in uno stile romantico in cui i colori pastello sono protagonisti. Costo del materiale a partire da fr. 70.– a dipendenza del mobile restaurato. Sede presso il laboratorio del docente a Breganzona. Massimo 8 partecipanti.					
<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>					
Lugano 2	N. Righini	8	giovedì	19.30-22.00	5 marzo fr. 230.–
	N. Righini	8	giovedì	19.30-22.00	28 maggio fr. 230.–
Estivo. Le eventuali lezioni perse a causa delle vacanze possono essere recuperate alla fine del corso.					
LAVORI IN VETRO					
Oggetti in vetro					
Si realizzano, in accordo con la docente, diversi oggetti con la tecnica della vetrofusione (portacandele, svuotatasche, ciondoli, piatti, ...). Sede presso l'atelier della docente. Costo del materiale da fr. 80.– a fr. 100.– a dipendenza di quanto si realizza. Massimo 8 partecipanti.					
<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>					
Biasca 1	N. Bulloni	2	sabati	13.30-17.30	18 aprile fr. 130.–
SARTORIA					
Sartoria					
Per principianti e avanzati. Riparazioni, modifiche o confezione di capi a scelta. Non è indispensabile disporre della macchina per cucire tranne per il corso a Cevio. Massimo 8 partecipanti.					
<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i>					
Cevio	L. Palli-Dadò	5	lunedì	20.00-22.00	16 marzo fr. 135.–
<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>					
Gravesano	P. Rigolli-Pellencini	5	giovedì	20.00-22.00	26 febbraio fr. 135.–
<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>					
Minusio	L. Palli-Dadò	5	mercoledì	20.00-22.00	25 febbraio fr. 135.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	C. Lagger	5 martedì	20.00-22.00	3 febbraio	fr: 135.–
	M. Ferrari-Gerosa	5 mercoledì	20.00-22.00	4 febbraio	fr: 135.–
	C. Lagger	5 martedì	20.00-22.00	17 marzo	fr: 135.–
	M. Ferrari-Gerosa	5 mercoledì	20.00-22.00	18 marzo	fr: 135.–
	C. Lagger	5 martedì	20.00-22.00	28 aprile	fr: 135.–
	M. Ferrari-Gerosa	5 mercoledì	20.00-22.00	29 aprile	fr: 135.–

TESSILI, MAGLIA E RICAMI

Boutis: cuscinetto e cuore

NUOVO

Si apprende la tecnica del "Boutis" (ricamo trapuntato e imbottito) realizzando a mano un cuscinetto e un cuore. Sede presso l'atelier della docente a Chiasso. Più circa fr. 25.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.

Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	J. Zanotta	2 martedì	20.00-22.00	14 aprile	fr: 70.–

Grembiule

NUOVO

È necessaria la macchina da cucire. Si realizza un grembiule partendo da un asciugapiatti per poi proseguire con l'applicazione di decorazioni in stoffa a propria scelta. Massimo 8 partecipanti. Più fr. 10.– per il materiale.

Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	B. Mandioni-Leuenberger	2 martedì	19.00-21.30	17 marzo	fr: 85.–

Macramè: arte antica, hobby moderno

Per principianti. Prezioso e raffinato, il macramè torna a proporsi. Si impara la tecnica con i nodi fondamentali e le loro variazioni, per la realizzazione di oggetti accurati e sofisticati come ad esempio borse, cinture, centrini, . . . Costo del materiale a partire da fr. 15.– a dipendenza di quanto si realizza. Lezioni quindicinali.

Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	D. Realini	2 sabati	14.00-17.00	14 marzo	fr: 85.–

Patchwork: cuscini

NUOVO

Per principianti. Si realizzano dei cuscini colorati in patchwork, cuciti con la macchina da cucire e con la possibilità di eseguire un pannello da appendere . . . una volta appreso il trucco! Massimo 8 partecipanti. Lezioni: 18, 25 aprile e 9 maggio.

Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	B. Mandioni-Leuenberger	3 sabati	13.30-17.00	18 aprile	fr: 150.–

Peduli

Si realizzano peduli in stoffa. Più fr. 25.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti.

Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	J. Gamboni-Friedli	5 mercoledì	20.00-22.00	11 febbraio	fr: 155.–

Piumone in lana cardata

Iscrizioni entro il 10 febbraio 2015. 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. Costo del materiale da fr. 160.– a fr. 185.– a dipendenza della grandezza del piumone. 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	7 marzo	fr: 125.–

Tessitura a mano

NUOVO

Si apprendono i primi rudimenti della tecnica della tessitura a mano. Si creano dei semplici tessuti (set da tavola, asciugapiatti, scarpe, 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 marzo	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	12 marzo	fr: 230.–





PROPOSTE VARIE

Découpage: bidone da giardino

NUOVO


Si sperimenterà come è facile dare un nuovo look al bidone verde da giardino o a un contenitore per la raccolta differenziata, integrando colore e carta da découpage. Sede presso l'atelier della docente a Carasso. Più circa fr. 50.– per il materiale (bidone escluso). 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>				
	V. Micheletti	1 sabato	10.00-17.00	18 aprile	fr: 85.–


LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Découpage: orologio Shabby Chic	 Si realizza un elegante orologio da parete (diametro 30 cm) con meccanismo a batteria, utilizzando la tecnica dello Shabby Chic e arricchendolo con carta da découpage a scelta. Sede presso l'atelier della docente a Carasso. Più circa fr. 30.– 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> V. Micheletti	1	martedì	19.00-22.00	14 aprile fr. 40.–
Furoshiki: mille idee da un foulard	Si imparano le principali piegature e legature del Furoshiki: arte giapponese di sapere piegare e annodare foulard di forma quadrata o un semplice telo di stoffa per imballare, trasportare e creare decorazioni in pochi minuti. Si rivela un'ottima alternativa ecologica per confezionare originali pacchi dono.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> A. Schwender	1	sabato	14.00-17.00	14 marzo fr. 40.–
Quadro: in fiore	 Con un metodo semplice ma di grande effetto, si realizza un quadro tridimensionale con fiori modellati a mano con paste ultra leggere, preparando un fondo con svariate tecniche di pittura combinate (acquarello con pastelloni, paste materiche, foglie in oro/argento,...). Un oggetto facile da realizzare e ideale per arredare con stile un angolo della propria casa. Sede presso l'atelier della docente a Balerna. Più circa 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	08.30-12.30	25 aprile fr. 85.–
Quadro: nuova tecnica di découpage	Con l'aiuto di paste a rilievo e screpolanti, si realizza una tela senza alcun bisogno di nozioni pittoriche, sostituendo il pennello con la spugnetta e nel finale applicando le cere effetto encaustic. Un risultato sbalorditivo imparando una tecnica che permetterà di realizzare tante altre opere. 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	09.00-12.00	28 marzo fr. 65.–
Restauro conservativo di libri	Osservazione del volume ed analisi dei danni. Basi teoriche di conservazione e teoria del restauro. Pianificazione e svolgimento del restauro conservativo. Eventuale integrazione cromatica del restauro. Massimo 7 partecipanti. Giovedì 23 e venerdì 24 aprile dalle 19.30 alle 22.00 e sabato 25 aprile dalle 09.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 16.00.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i> C. Audibussio Canonica	3	lezioni	vedi sopra	23 aprile fr. 160.–
Restauro e manutenzione di piccoli oggetti	 Durante il corso si apprende a eseguire piccoli interventi di restauro su oggetti di poco valore, ai quali siamo affezionati e che non contemplano un intervento specialistico. Dopo un'introduzione teorica sulle modalità d'intervento e sui materiali da usare e da evitare, i partecipanti potranno esercitarsi sui propri oggetti, come ad esempio una cornice, una piccola statuetta, un oggetto in porcellana (vaso, piatto, candelabro), un disegno su carta, e altro ancora (no tessuti). Lezioni: 17 e 24 marzo dalle 19.00 alle 21.00 teoria, 28 marzo, 18 e 25 aprile dalle 9.00 alle 12.00 pratica. Massimo 8 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i> G. Ceccarelli Corrias	5	lezioni	vedi sopra	17 marzo fr. 165.–
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 (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	28 marzo fr. 40.–
Tutti pazzi per la plastilina	Questo corso, aperto a tutti e in particolare modo a genitori, nonni, educatori o docenti, insegna a fabbricare la plastilina ecologica ed economica. Inoltre la docente fornirà spunti per attività complementari, da proporre ai bambini per passare momenti indimenticabili. Sede a Balerna. Più circa fr. 10.– per il materiale.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i> A. Brill	1	martedì	08.45-11.45	10 marzo fr. 45.–
Vimini	Per principianti e avanzati. Si realizzano, con facili procedimenti, cestini fantasia utili e in diverse forme, fondo in legno o vimini, con perle colorate e rafia. Costo del materiale a partire da fr. 10.– a dipendenza di quanto si realizza. Lezioni quindicinali.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> D. Realini	2	sabati	14.00-17.00	28 febbraio fr. 85.–







Enogastronomia



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ENOLOGIA E ALTRE BEVANDE					
Birre artigianali: degustazione 1	L'affascinante mondo della birra... Tecnica e scheda di degustazione (esame visivo, olfattivo, gustativo, giudizio critico), la storia e la geografia della birra, le materie prime e la produzione, gli stili e gli abbinamenti, visita a un birrifico 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 birrifico.				
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	26 marzo	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.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	R. Storni	5 martedì	19.30-22.00	5 maggio	fr. 140.-
Champagne	Scopriamo il mondo affascinante dello champagne. Sono richiesti fr. 60.- supplementari per gli champagne.				
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	12 maggio	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 martedì	20.30-22.30	12 maggio	fr. 60.-
Cocktails	Preparazione e degustazione di sfiziosi cocktails alcolici e analcolici per rendere più fresche le calde giornate d'estate. Sono richiesti fr. 30.- supplementari per le bevande.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	R. Gerosa	1 giovedì	19.30-22.30	7 maggio	fr. 50.-
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	R. Gerosa	1 mercoledì	19.30-22.30	18 marzo	fr. 50.-
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	R. Gerosa	1 giovedì	19.30-22.30	30 aprile	fr. 50.-
Coffee Cocktails		Preparazione e degustazione di deliziosi cocktails alcolici e analcolici, caldi e freddi a base di caffè adatti a tutti i "barman" casalinghi. Sono richiesti fr. 30.- supplementari per le bevande.			
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	R. Gerosa	1 giovedì	19.30-22.30	12 marzo	fr. 50.-
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	R. Gerosa	1 giovedì	19.30-22.00	26 marzo	fr. 50.-
Conoscenza dei vini 1	Sono richiesti 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	3 marzo	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	16 aprile	fr. 140.-
	Lezioni a cadenza irregolare: 16, 23 e 30 aprile; 7 e 21 maggio.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	E. Mozzini	5 mercoledì	20.00-22.30	4 marzo	fr. 140.-
	S. Angioletti	5 lezioni	19.30-22.30	9 marzo	fr. 160.-
	4 lunedì e mercoledì 1° aprile. Sono richiesti fr. 75.- supplementari per la cena di sei portate. Ad ogni serata è previsto l'abbinamento al cibo.				
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	15 aprile	fr. 140.-
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Angioletti	5 lezioni	19.30-22.30	13 aprile	fr. 160.-
	4 lunedì e giovedì 7 maggio. Sono richiesti fr. 75.- supplementari per la cena di sei portate. Ad ogni serata è previsto l'abbinamento al cibo.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Conoscenza dei vini 2	È necessario aver partecipato al corso "Conoscenza dei vini 1" o avere conoscenze di degustazione. Sono richiesti fr. 130.– 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	4 martedì	20.00-22.30	14 aprile	fr. 120.–
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	G. Fontana	4 mercoledì	20.00-22.30	4 marzo	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	20 maggio	fr. 120.–
Conoscenza delle acque	Degustazione tecnica e pratica delle acque. Sono richiesti fr. 20.– supplementari per l'acqua e il materiale didattico.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	E. Mozzini	1 martedì	20.30-22.30	26 maggio	fr. 50.–
Conoscere la grappa	Addentriamoci nel mondo del distillato d'uva o di vinaccia scoprendo le sue caratteristiche, dalla classificazione ai vari tipi di grappa. Sono richiesti fr. 40.– supplementari per la grappa.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	G. Fontana	1 martedì	19.30-22.30	3 marzo	fr. 50.–
Degustazione dei vini 1	Il corso presenta la tecnica di produzione, la degustazione, le tipologie e i principi dell'abbinamento del vino. Sono richiesti ulteriori fr. 150.– per i vini.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	P.Tenca	6 mercoledì	19.00-21.30	15 aprile	fr. 160.–
Il Porto e vini fortificati	Conoscere e saper scegliere i vini di Porto e quelli liquorosi. Sono richiesti fr. 50.– supplementari per i vini.				
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	16 marzo	fr. 55.–
L'universo dei rhum	Immergiamoci nell'affascinante e inimitabile universo dei rhum e scopriamo insieme i suoi segreti. Verranno spiegate le origini, le varie fasi di fabbricazione e diversi tipi di rhum. Sono richiesti fr. 60.– supplementari per i rhum.				
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	2 marzo	fr. 55.–
GASTRONOMIA					
Apericena: l'aperitivo che funge da cena	Prepariamoci alla bella stagione fatta di serate all'aperto con tante idee per allestire un apericena con i fiocchi: sfizioso come solo un aperitivo può essere, ma non impegnativo come una cena. Si imparano tante ricette furbe per stupire con poco! Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	C. Moretti	1 lunedì	19.00-22.30	20 aprile	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.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 (ore serali) — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 martedì	18.30-22.00	28 aprile	fr. 50.–
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 marzo	fr. 50.–
Asparagi e carciofi	Come cucinare ed esaltare queste verdure regine della primavera. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	18.30-22.00	18 marzo	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	31 marzo	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	1 aprile	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	30 marzo	fr. 50.–
Baccalà (merluzzo)	Deliziose ricette con un pesce "povero" ma davvero ricco di sapore. Più fr. 25.– 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	11 marzo	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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.				
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	9 marzo	fr. 50.–
Carne à la minute	Si preparano gustosi piatti a base di carne cotti velocemente. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i> M. Charpié	1 lunedì	19.00-22.30	13 aprile	fr. 50.–
Carne in cucina	Diverse ricette a base di carne. Dalla preparazione di arrostiti, arrotolati, farce, polpette a quanto di più si possa pensare. 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 Sede a Giornico.	1 giovedì	19.00-22.30	16 aprile	fr. 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i> D. Asietti	1 sabato	10.00-13.30	9 maggio	fr. 50.–
Carne macinata in mille modi	Durante il corso si preparano diverse ricette con la carne macinata di pollo, manzo e tacchino. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
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	17 marzo	fr. 50.–
Carne: cottura a bassa temperatura	Preparazioni senza stress: più tempo per voi e i vostri ospiti. Niente di più semplice! Consigli e astuzie per ottenere una carne tenera e più gustosa. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i> L. Merlo	1 martedì	19.00-22.30	10 marzo	fr. 50.–
Cereali e derivati	Il corso è orientato a scoprire i cereali che si stanno dimenticando come l'amaranto, la quinoa, il farro e diversi altri. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i> F. Pesenti	1 lunedì	19.00-22.30	2 marzo	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	4 marzo	fr. 50.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i> F. Pesenti	1 martedì	18.30-22.00	5 maggio	fr. 50.–
Crêpes dolci e salate	Squisitissime crêpes farcite salate e dolci, inclusa una speciale "crepagna" (lasagna preparata con le crêpes). Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i> K. Rüegger-Tulipani	1 martedì	19.30-23.00	24 marzo	fr. 50.–
Crostacei	Una serata all'insegna di rinomati crostacei quali scampi, astice, aragosta e granchio. 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	15 aprile	fr. 50.–
Cucina africana tra cibo e cultura	Il corso favorisce l'avvicinamento a questo splendido continente mostrando gli alimenti, le ricette tradizionali e le usanze. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Nuove ricette!					
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Scagliarini Zanzi — e 091 880 40 01 — cpa.zanzi@gmail.com</i> C. Moreau	1 martedì	18.30-22.00	10 marzo	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.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> D. Hecquet	1 mercoledì	19.00-22.30	22 aprile	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. Pedroli-Thongsriphong	1 giovedì	19.00-22.30	26 marzo	fr. 50.–




LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucina dei monasteri francesi	 Una carrellata di ricette provenienti da antichi monasteri francesi. Più fr. 25.– per gli alimenti. Sede a Bellinzona.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	R. Griggi	1 venerdì	18.30-22.00	8 maggio	fr. 50.–
Cucina giapponese	La cucina giapponese è una cucina semplice e sana, conta molto sulla qualità delle materie prime. Si cucina una zuppa di miso, una tempura (con contorno e salsa di sesamo) e un dessert di Azuki. 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	24 marzo	fr. 50.–
Cucina macrobiotica Nuove ricette!	Si seguono ricette base per comporre un menu equilibrato che, oltre a soddisfare il gusto, rinforza il corpo e la mente. Questo regime alimentare è ottimo per chi vuole ritrovare il proprio peso forma in modo naturale e senza sacrifici. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	F. Pellizzoni	1 lunedì	19.00-22.30	20 aprile	fr. 50.–
Cucina marocchina: menu per un'occasione speciale	 Couscous alle sette verdure con tfaya (ceci al caramello), tajine (pietanza di carne in umido) di manzo con mandorle e prugne, pane fatto in casa e helal (biscotti marocchini). Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	S. Houari	1 martedì	19.00-22.30	17 marzo	fr. 50.–
Cucina sana e creativa	Mix vegetariano, vegano e crudista. Menu a tre portate, stuzzichini e dolci leggeri senza l'utilizzo di grassi o uova.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 (ore serali) — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	D. Asietti	1 mercoledì	19.00-22.30	15 aprile	fr. 50.– Più fr. 20.– per gli alimenti.
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	2 mercoledì	19.00-22.30	22 aprile	fr. 80.– Più fr. 50.– 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	2 lunedì	19.00-22.30	20 aprile	fr. 80.– Più fr. 50.– per gli alimenti.
Cucina thailandese 1	Dove la cucina è gioia e le ricette tradizionali sono preparate con arte e rispetto delle antiche usanze. Lasciati conquistare... la Thailandia a pochi passi da casa! Più fr. 25.– per gli alimenti (a Tesserete fr. 75.–).				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	U. Pedroli-Thongsriphong	1 martedì	19.00-22.30	10 marzo	fr. 50.–
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
Nuove ricette!	R. Griggi	1 martedì	18.30-22.00	28 aprile	fr. 50.– Sede a Bellinzona.
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	U. Pedroli-Thongsriphong	3 giovedì	19.00-22.30	26 febbraio	fr. 105.–
Cucina thailandese: street food	La strada è il luogo in cui si incontra il cuore gastronomico del paese. La Thailandia è colma di bancarelle e ristoranti in ogni angolo della strada. Un invito ad intraprendere un viaggio alla scoperta dei sapori antichi. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	U. Pedroli-Thongsriphong	1 giovedì	19.00-22.30	23 aprile	fr. 50.–
Cucina valtellinese	Due serate 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.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	D. Rossatti	1 mercoledì	19.00-22.30	25 febbraio	fr. 80.–
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.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 giovedì	19.00-22.30	23 aprile	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	27 marzo	fr. 50.–
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	D. Rossatti	1 mercoledì	19.00-22.30	25 marzo	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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	26 marzo	fr. 50.–
	Menu tipico ideale per scoprire e approfondire la conoscenza della gastronomia di questo paese. Involtini fritti, crêpes salate, sminuzzato di manzo saltato con gustosi spinaci d'acqua e un dessert a base di banana vi trasportano per qualche ora direttamente in Vietnam!				
	T.Vu Schick	1 giovedì	18.30-22.00	2 aprile	fr. 50.–
	Menu raffinato rivolto ai palati più esigenti. Involtini tradizionali freschi a base di pasta di riso, pancetta e gamberetti e la preparazione di salse d'accompagnamento, della zuppa tradizionale "pho bo" rivelatrice di gusti esotici e un dolce a base di "sticky rice".				
	T.Vu Schick	1 giovedì	18.30-22.00	16 aprile	fr. 50.–
	Menu salutista che prevede la pietanza principale a base di pesce accompagnata da verdure di stagione e riso profumato. Viene preparata un'imperdibile zuppa di pomodori e uovo. Si chiude in dolcezza con un dessert al latte di cocco.				
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	16 aprile	fr. 50.–
	U. Pedrolì-Thongsriphong	1 giovedì	19.00-22.30	7 maggio	fr. 50.–
	Si impara a preparare il Banh Xeo (crêpe vietnamita), il piatto nazionale Pho Bo (pasta di riso nel brodo con carne di manzo, verdure ed erbe fresche) e il Chao Tom (polpette di gamberi con lemongrass servito con vermicelli di riso, salsa agrodolce ed erbe fresche). Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Cucinare con le ortiche  Si preparano torte, omelette, gnocchetti e varie altre pietanze con le ortiche. Più fr. 10.– per gli alimenti.					
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	C. Duca	1 lunedì	19.00-22.30	13 aprile	fr. 50.–
Cucinare con piante e verdure selvatiche Passando dal dolce al salato, utilizzando le piante che ci offre l'orto e la natura in primavera (radice di tarassaco, sambuco, radice di cerfoglio, radice di prezzemolo, topinambur, ...). Più fr. 20.– per gli alimenti.					
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Scagliarini Zanzi — e 091 880 40 01 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	C. Moreau	1 sabato	09.00-16.00	28 marzo	fr. 70.–
Cucinare nel forno a legna  Il corso insegna a cuocere 3 tipi di alimenti (il pane la pizza ed alcune torte) nel tradizionale forno a legna. Sono richiesti ulteriori fr. 30.– per gli alimenti e la documentazione didattica. La lezione teorica viene svolta venerdì 22 maggio, 20.00-21.30 (sede a Losone). Sabato 23 e 30 maggio hanno luogo le lezioni pratiche, 10.00-13.30 (sede a Cavigliano). Massimo 8 partecipanti.					
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i>				
	M. Bonzanigo	3 lezioni	(vedi sopra)	22 maggio	fr. 140.–
Dessert al piatto Apprendere tecniche tradizionali ed innovative per realizzare quattro tipi di dessert al piatto, dolci al cucchiaio e non, presentati in monoporzione. Mousse, crema, tortino e sorbetto sorprenderanno i vostri ospiti! Più fr. 25.– per gli alimenti.					
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	A. Muggiano	1 giovedì	19.00-22.30	12 marzo	fr. 50.–
Dolcetti Bastano pochi ingredienti per preparare delle piccole e intriganti ghiottonerie fatte in casa. Si preparano piccoli dolcetti per occasioni particolari o semplicemente per accompagnare l'ora del tè. Più fr. 25.– per gli alimenti.					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 venerdì	18.30-22.00	27 febbraio	fr. 50.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 martedì	19.00-22.30	10 marzo	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	27 aprile	fr. 50.–
Dolci al cucchiaio Una carrellata dei più classici e stravaganti dolci al cucchiaio, preparati usando differenti lavorazioni e metodi di cottura. 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. Asietti	1 giovedì	19.00-22.30	16 aprile	fr. 50.–
	Sede a Giornico.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i>				
	D. Asietti	1 giovedì	18.30-22.00	7 maggio	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	23 aprile	fr. 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	D. Asietti	1 sabato	10.00-13.30	7 marzo	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Filetti in crosta	È un secondo piatto buono e ideale da servire durante una cena importante: manzo, agnello, branzino, ... avvolti in un involucri, come la pasta sfoglia, la crosta di sale, le verdure o le patate. Più fr. 30.- 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	23 febbraio	fr. 50.-
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 mercoledì	19.00-22.30	18 marzo	fr. 50.-
Finger food	Aperitivi sfiziosi e divertenti: ghiotti bocconcini da mangiare con gli occhi e ... con le mani! Facili da preparare, ma di sicuro effetto. Più fr. 25.- per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	L. Merlo	1 martedì	19.00-22.30	3 marzo	fr. 50.-
Finger food dolci	Si dice che l'occhio vuole la sua parte, quanto è vero! Avete mai pensato a come un classico tiramisù possa, nella sua semplicità, diventare molto più chic se presentato in versione mignon utilizzando verrines e vasetti? Tranquilli, niente di complicato! Si imparano tante ricette veloci da presentare in versione finger food per accontentare occhi e palati di tutti! Più fr. 25.- per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	C. Moretti	1 lunedì	19.00-22.30	9 marzo	fr. 50.-
Finger food e vini bianchi italiani Nuove ricette!	Nuove ricette! Si utilizzano prodotti di stagione per preparare veri e propri capolavori in bicchierini, ciotoline e cucchiari. Si degustano inoltre ottimi vini bianchi italiani di pregio. Più fr. 60.- per gli alimenti e i vini.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	2 martedì	19.00-22.30	5 maggio	fr. 85.-
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	2 mercoledì	19.00-22.30	6 maggio	fr. 85.-
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	4 maggio	fr. 85.-
Finger food primaverili e spumanti italiani Nuove ricette!	Si utilizzano prodotti di stagione per preparare veri e propri capolavori in bicchierini, ciotoline e cucchiari. Si degustano inoltre ottimi spumanti italiani da abbinare. Più fr. 60.- per gli alimenti e i vini.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	2 martedì	19.00-22.30	17 marzo	fr. 85.-
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	2 mercoledì	19.00-22.30	18 marzo	fr. 85.-
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	16 marzo	fr. 85.-
Gamberoni		I gamberoni sono un piatto ideale per servire ai propri ospiti un secondo leggero, raffinato e a base di pesce. Semplici ricette per esaltare il sapore delicato dei vari gamberoni. Con pochi accorgimenti, anche chi non è esperto ai fornelli riesce a stupire e a farsi apprezzare con qualsiasi combinazione. Più fr. 25.- per gli alimenti.			
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 mercoledì	19.00-22.30	13 maggio	fr. 50.-
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 martedì	18.30-22.00	21 aprile	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	30 marzo	fr. 50.-
Gazzose e scioppi		Ricette tradizionali con erbe, fiori e frutta. Il corso si svolge in due incontri: nel primo incontro (30 aprile) si preparano le erbe, i fiori e la frutta per la macerazione; nel secondo (21 maggio) si realizzano le ricette. Più fr. 20.- per gli alimenti.			
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Scagliarini Zanzi — e 091 880 40 01 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	C. Moreau	2 giovedì	19.00-21.00	30 aprile	fr. 50.-
Grigliata di pesce	Preparazione di una grigliata mista di pesce e crostacei in previsione dell'estate. La lezione ha luogo con qualsiasi tempo. Sede presso il domicilio del docente a Bellinzona. Più fr. 25.- per gli alimenti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	R. Griggi	1 venerdì	18.30-22.00	22 maggio	fr. 50.-

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Grigliata, che passione!	Preparazione di una grigliata mista in previsione dell'estate (pesce, carne, verdure). La lezione ha luogo con qualsiasi tempo. Sede presso il domicilio del docente a Bellinzona. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i> R. Griggi				
		1 venerdì	18.30-22.00	29 maggio	fr. 50.–
Insalate estive Nuove ricette!	Si preparano diverse varietà di insalate composte che nei periodi caldi dell'anno possono costituire un fresco piatto principale. Più fr. 20.– 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	19 maggio	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	20 maggio	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	18 maggio	fr. 50.–
Lasagne e cannelloni	Se ne preparano diverse qualità... l'imbarazzo della scelta al momento di decidere quale sia il piatto più buono! Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> S.Varenna				
		1 martedì	19.00-22.30	14 aprile	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	15 aprile	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	13 aprile	fr. 50.–
Paella	Si preparano 4 tipi di paella. 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	17 aprile	fr. 50.–
Pane fatto in casa 1	Si presentano in modo semplice diversi procedimenti per fare il pane in casa. Dall'integrale all'impasto della treccia, con la preparazione del lievito madre. Ecco l'occasione per entusiasarsi con il pane fatto con le proprie mani! Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Scagliarini Zanzi — e 091 880 40 01 — cpa.zanzi@gmail.com</i> C. Moreau				
		1 lunedì	18.30-22.00	23 marzo	fr. 50.–
Pane fatto in casa 2 Nuove ricette!	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 Scagliarini Zanzi — e 091 880 40 01 — cpa.zanzi@gmail.com</i> C. Moreau				
		1 giovedì	18.30-22.00	16 aprile	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.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i> A. Muggiano				
		1 giovedì	19.00-22.30	23 aprile	fr. 50.– Più fr. 30.– per gli alimenti.
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> S.Varenna				
		2 martedì	19.00-22.30	24 febbraio	fr. 85.– Più fr. 60.– per gli alimenti.
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i> S.Varenna				
		2 mercoledì	19.00-22.30	25 febbraio	fr. 85.– Più fr. 60.– per gli alimenti.
Pesce: antipasti e primi	Curiosità e piccoli segreti per cucinare il pesce per gli antipasti e i primi. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Scagliarini Zanzi — e 091 880 40 01 — cpa.zanzi@gmail.com</i> D. Hecquet				
		1 lunedì	18.30-22.00	2 marzo	fr. 50.–
Primi d'estate e picnic	Ricette semplici, invitanti per stuzzicare il palato: piatti freddi di pasta, di riso, di cereali e insalate colorate... un cestino ed è subito picnic! Più fr. 20.– 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	18 maggio	fr. 50.–
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Scagliarini Zanzi — e 091 880 40 01 — cpa.zanzi@gmail.com</i> D. Hecquet				
		1 lunedì	18.30-22.00	13 aprile	fr. 50.–

NUOVO

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Quiche salate	 Fantasie di "quiche" di salmone, carne e verdura. Possono essere alimenti cotti o crudi a dipendenza della propria creatività. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i> F. Pesenti	1 venerdì	18.30-22.00	13 marzo	fr. 50.–
Ricette facili per l'estate	Ricette veloci e nuove idee per affrontare l'estate, approfittando al massimo delle belle giornate, senza rimanere in casa tra i fornelli. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i> F. Pesenti	1 giovedì	18.30-22.00	21 maggio	fr. 50.–
Ricotta: dall'impasto al dessert	 Con la ricotta è possibile preparare sia dolci che primi piatti, gustosi contorni e piatti unici, per portare in tavola freschezza e sapore. Più fr. 20.– 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	20 aprile	fr. 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i> D. Hecquet	1 mercoledì	19.00-22.30	4 marzo	fr. 50.–
Salse fit	 Preparazione di gustose salse moderne dall'antipasto al dessert, utilizzando anche un tocco di cucina sana ed equilibrata. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i> E. Rizzuti	1 mercoledì	18.30-22.00	1 aprile	fr. 50.–
Spiedini di carne, pesce, frutta e verdura	Si preparano fantasiosi spiedini di carne, pesce, frutta e verdura. Più fr. 25.– per gli alimenti				
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com</i> D. Hecquet	1 mercoledì	19.00-22.30	15 aprile	fr. 50.–
Sushi	Uno dei piatti più conosciuti, sani, gustosi e raffinati della cucina giapponese: si preparano sushi di diverse qualità. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> A. Di Raimo	1 mercoledì	18.30-22.00	4 marzo	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	10 marzo	fr. 50.–
	K. Takagi Agostinone	1 giovedì	18.30-22.00	12 marzo	fr. 50.–
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	27 febbraio	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	21 maggio	fr. 50.–
Tapas Nuove ricette!	Sfiziose ricette con carne, pesce e verdure per un antipasto dal gusto tipicamente iberico. Più fr. 25.– 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	6 maggio	fr. 50.–
Tartare e carpaccio	Preparazione di tartare e carpaccio di carne, pesce e verdura. Più fr. 25.– per gli alimenti (a Camignolo più fr. 30.–).				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> F. Valsangiacomo	1 mercoledì	19.00-22.30	27 maggio	fr. 50.–
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i> K. Rüeegger Tulipani	1 martedì	19.30-23.00	21 aprile	fr. 50.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i> D. Asietti	1 giovedì	19.00-22.30	7 maggio	fr. 50.–
Terrine primaverili	Terrine di formaggio, verdura e pesce. Più fr. 25.– per gli alimenti. Sede a Bellinzona.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i> R. Griggi	1 venerdì	18.30-22.00	24 aprile	fr. 50.–
Tofu: dall'antipasto al dessert	Come utilizzare in cucina questa derrata rendendo ancora più delicata la pietanza. Si realizzano ricette sfiziose e classiche con questo ingrediente, ancora poco conosciuto. 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. Asietti	1 mercoledì	19.00-22.30	25 marzo	fr. 50.–
	Sede a Giornico.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	D. Asietti	1 giovedì	19.00-22.30	26 marzo	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	1 aprile	fr: 50.–
Torte salate Preparazione di crostate salate da consumare calde o fredde, alle verdure, carne e formaggio. Adatte per il pranzo, un semplice spuntino, una festa o un aperitivo. 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. Asietti	1 giovedì	19.00-22.30	12 marzo	fr: 50.– Sede a Giornico.
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 (ore serali) — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	D. Asietti	1 mercoledì	19.00-22.30	25 febbraio	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	5 maggio	fr: 50.–
Un pizzico di sale non vale l'altro Si impara a cucinare utilizzando diversi tipi di sale, provenienti da tutto il mondo. Più fr: 25.– per gli alimenti.					
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	L. Merlo	1 martedì	19.00-22.30	24 marzo	fr: 50.–
Verdure sott'olio Si preparano le scorte per l'inverno a base di verdure sott'olio. Più fr: 25.– per gli alimenti.					
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	R. Griggi	1 martedì	18.30-22.00	12 maggio	fr: 50.–
Zucchine: l'estate nel piatto Si preparano diversi piatti freddi e caldi a base di zucchine per assaporare la stagione estiva. 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	27 aprile	fr: 50.–
Zuppe di pesce Zuppe, marmitte, bisque e bouillabaisse. 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	25 marzo	fr: 50.–

NUOVO




Movimento e benessere

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ATTIVITÀ PSICOFISICHE					
Attivare il potenziale di autoguarigione	NUOVO 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.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> M. Francioli	1	martedì	19.00-21.50	24 marzo fr: 40.–
Ci Cung (Gi o Qi Gong)	Il Ci Cung 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 Giovino — 079 868 31 79 — cpa.giovino@gmail.com</i> C. Schmid-Göke	1	sabato	10.15-16.30	18 aprile fr: 90.–
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i> L. Ceschi	8	martedì	20.00-21.15	3 marzo fr: 155.–
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 marzo fr: 105.–
Difesa personale per donne	Questo corso si rivolge a donne che intendono apprendere delle tecniche di difesa personale. Saranno trattati gli aspetti psicologici, le tecniche di attacco, di difesa, le cadute, le liberazioni da prese, tecniche di difesa al suolo, reazione ed esplosività. Massimo 12 partecipanti.				
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	26 marzo fr: 110.–
Difesa personale per tutti: base e perfezionamento	Questo corso si rivolge a coloro che intendono apprendere le tecniche di difesa personale o approfondire gli aspetti che già conoscono. Saranno trattate le tecniche di attacco, di difesa, le cadute, le liberazioni da prese, tecniche da difesa al suolo, reazione ed esplosività.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i> R. Palermo	8	lunedì	18.30-19.55	2 marzo fr: 160.–
E-mozioni: energia in movimento	È possibile utilizzare l'energia vitale legata alle emozioni in maniera creativa così da aumentare il senso di benessere, presenza, gioia e piacere nel quotidiano? Durante questo corso si imparerà a identificare ed esprimere le emozioni congelate, favorendo la maturazione del rapporto con il proprio sé e avendo il coraggio di esprimere ciò che si sente. Potenziare il processo co-creativo tramite l'espressione corporea delle proprie emozioni permette di esplorare e rafforzare nuove possibilità di manifestare i propri bisogni reali.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i> D. Cadenazzi	5	mercoledì	20.00-21.15	15 aprile fr: 85.–
Hatha yoga per tutte le età	NUOVO La pratica costante dello Hatha yoga porta al raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico. Il corso è aperto a tutti coloro che sono interessati ad avvicinarsi a questa antica disciplina. Massimo 10 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i> M. Corio	10	lunedì	20.00-21.05	23 febbraio fr: 190.–
	M. Corio	10	giovedì	09.00-10.15	26 febbraio fr: 190.–
Il potere rilassante del respiro	NUOVO Il respiro agisce in modo olistico su corpo, mente ed emozioni. Una respirazione profonda e controllata riporta la mente allo stato di calma, rilassa la muscolatura e crea uno stato di equilibrio psicofisico. 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	28 febbraio fr: 40.–




LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	M. Francioli	1 martedì	19.00-21.50	14 aprile	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 febbraio	fr: 170.–
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 del corso: sabato 23 maggio, dalle 09.00 alle 18.00 e domenica 24 maggio, 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	23 maggio	fr: 170.–
Meditazione: corso di introduzione	Attraverso la meditazione i nostri pensieri vengono messi a riposo. Dentro di noi si espande il silenzio e possiamo vedere il nostro vero io. Grazie alla meditazione impariamo a staccarci dall'incessante attività della nostra mente e questo dà l'accesso alla coscienza, al rilassamento profondo, alla superiorità e alla pace. Sono richiesti ulteriori fr. 8.– per il materiale didattico. Minimo 8 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	E. Baumann	3 lunedì	19.30-21.10	13 aprile	fr: 110.–
Stretching dei Meridiani	Questo corso è adatto a tutti coloro che hanno dolori alla schiena, dolori articolari o alle cervicali o che si sentono spesso stanchi. 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. Massimo 11 partecipanti. Sede a Lamone.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	M. Daldini	10 martedì	19.00-19.50	24 febbraio	fr: 180.–
Tai Ci Ciuan: base	Il Tai Ci Ciuan è una disciplina di origine cinese, tendente a sviluppare le facoltà di equilibrare la 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.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	M. Bernasconi	10 martedì	19.30-20.20	24 febbraio	fr: 120.–
Training autogeno: tecniche di rilassamento	Il training autogeno è una tecnica di rilassamento usata in ambito clinico 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. Non sono necessarie conoscenze preliminari. Da 10 a 12 partecipanti. Sede a Lattecaldo.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	A. Barella	6 mercoledì	20.00-21.50	25 febbraio	fr: 190.–
Agri-Yoga a Mezzana	Ritrovare benessere psicofisico alla scoperta dell'Azienda agraria cantonale di Mezzana. Attraverso la pratica di esercizi fisici di armonizzazione della colonna vertebrale e tecniche respiratorie e di rilassamento, si offre la possibilità di prendere consapevolezza del proprio corpo e scioglierne le tensioni per ritrovare armonia e un buon equilibrio. Durante la pratica e il pranzo si potranno gustare i frutti di stagione e approfittare della visita guidata all'Azienda. Il seminario avrà luogo con qualsiasi tempo. Massimo 12 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E. Salvioni e D. Maffei	1 sabato	09.00-18.00	6 giugno	fr: 100.–





LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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	7 marzo	fr: 65.–
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.20	18 aprile	fr: 65.–
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.20	9 maggio	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	7 febbraio	fr: 65.–
Yoga per articolazioni sane	Le articolazioni ricoprono un ruolo fondamentale per l'esecuzione dei movimenti e per il benessere psicofisico generale. Semplici esercizi svolti con un ordine energetico, accompagnati e coordinati alla respirazione consapevole, attivano i muscoli connessi ad esse permettendo al liquido sinoviale di portare lubrificazione, scioglimento e rivitalizzazione. Minimo 10 partecipanti.				
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	P. Schera	1 sabato	09.00-12.20	28 febbraio	fr: 65.–
Yoga per la colonna vertebrale	La colonna vertebrale ha un ruolo centrale per la salute fisica e per l'equilibrio. Nella seduta saranno proposti esercizi che aiutano a mantenere la flessibilità, facilitando lo scioglimento di tensioni dai piedi alla testa, e rafforzando i muscoli del dorso. Sincronizzando la respirazione al movimento, durante la seduta e nelle fasi di rilassamento, sarà possibile ritrovare vitalità e sollievo in tutto il corpo. 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	28 febbraio	fr: 65.–
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.20	28 marzo	fr: 65.–
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.20	25 aprile	fr: 65.–
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	P. Schera	1 sabato	14.00-17.20	14 marzo	fr: 65.–
Yoga per gestire e trasformare le energie negative	Le emozioni negative come rabbia e paura sono dovute alla separazione dalla nostra vera natura. Durante il corso verranno proposte tecniche respiratorie, posture (asana) ed esercizi di concentrazione e rilassamento per imparare ad affrontarle e trasformarle per ritrovare un equilibrio psicofisico che permetta di vivere in armonia. Il corso comprende teoria e pratica. Sede a Cureglia.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	L. Ceschi	1 sabato	13.30-17.15	14 marzo	fr: 65.–
Yoga per la zona lombare	L'equilibrio e l'allineamento del bacino sono fondamentali per il benessere della zona lombare e di tutta la colonna vertebrale, poiché esso è il centro della nostra energia vitale. Si eserciteranno con consapevolezza movimenti benefici e sequenze con l'obiettivo di tenere in buone condizioni sia la zona lombo-sacrale che le articolazioni delle anche. Minimo 10 partecipanti.				
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	P. Schera	1 sabato	14.00-17.30	25 aprile	fr: 65.–
Yoga per migliorare la digestione	Il corretto funzionamento dell'apparato digerente è una premessa fondamentale per mantenere una buona salute. Un gran numero di disturbi degenerativi e metabolici sono l'effetto secondario di un malfunzionamento e di un abuso del sistema digestivo. Si proporranno semplici posizioni ed esercizi che aiutano a migliorare l'efficienza dell'apparato digestivo, a rafforzare gli organi ad esso connessi e a alleviare i disturbi legati a problemi gastro-intestinali. Sede a Cureglia.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	L. Ceschi	1 sabato	13.30-17.15	28 marzo	fr: 65.–
Yoga per nuca e spalle	Per molte persone la zona delle spalle e della nuca rappresenta un'area di tensione e affaticamento. 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	09.00-12.20	14 marzo	fr: 65.–
Yoga per vivere con più energia	L'energia che dona salute e felicità è liberamente accessibile a tutti. Si proporranno asana (posture), mudra (gesti), pranayama (respirazioni) ed uso della voce per ricaricare il corpo e aumentare la forza di volontà. Queste tecniche aiutano a gestire positivamente la vita e sono efficaci per l'eliminazione di tossine e stanchezza mentale. Corso teorico e pratico. Minimo 10 partecipanti.				


LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	P.Schera	1 sabato	09.00-12.20	25 aprile	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	28 febbraio	fr. 65.–
Yoga: introduzione	Si propone l'apprendimento di una disciplina che si basa su esercizi e posture di scioltezza fisica, respirazione controllata e consapevole. La parola Yoga deriva dalla radice sanscrita "yu" 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	2 febbraio	fr. 170.–
	E. Salvioni	12 mercoledì	18.45-20.00	4 febbraio	fr. 170.–
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovinazzo — 079 868 31 79 — cpa.giovinazzo@gmail.com</i>				
	P.Schera	11 lunedì	20.00-21.15	2 febbraio	fr. 165.–
	P.Schera	11 mercoledì	18.45-20.00	4 febbraio	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	18.45-20.00	2 febbraio	fr. 165.–
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 Lattetaldo.				
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	18.45-19.35	25 febbraio	fr. 160.–
Aerobica-caraibica	Obiettivo delle lezioni: tonificare la muscolatura e bruciare le calorie in eccesso senza dimenticare il divertimento al suono di merengue, bachata, salsa e cha cha cha. 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	09.00-09.50	25 febbraio	fr. 170.–
Fitboxe	Allenamento fisico di tipo aerobico che sfrutta le tecniche della boxe e della kick boxing, a ritmo di musica sostenuto. Da 10 a 12 partecipanti. Sede a Pregassona.				
Sonvico	<i>Iscrizioni a Michela Manzolini-Bühring — 091 943 55 51 — cpa.manzolini@gmail.com</i>				
	G. Leone	10 mercoledì	19.00-19.50	25 febbraio	fr. 170.–
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.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	A. Rufo	10 giovedì	19.30-20.20	5 marzo	fr. 150.–
	Sede a Dongio.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	Y. Malè	10 lunedì	18.30-19.20	23 febbraio	fr. 150.–
	Y. Malè	10 lunedì	20.00-20.50	23 febbraio	fr. 150.–
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 8732082 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	S. Pellegrini	6 mercoledì	12.20-13.10	4 marzo	fr. 90.–
	S. Pellegrini	6 mercoledì	12.20-13.10	22 aprile	fr. 90.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	A. Rufo	10 mercoledì	18.45-19.35	25 febbraio	fr. 150.–
Zumba Step	Intensifica l'allenamento della parte inferiore del corpo e brucia ancora più calorie. Tonifica e rafforza glutei e gambe con una miscela di passi Zumba e sequenze di aerobica a prova di gravità. Massimizza i risultati in un fitness party facile e intuitivo. Richiesti ulteriori fr. 10.– per il materiale.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 8732082 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	S. Pellegrini	6 venerdì	13.40-14.30	6 marzo	fr. 90.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	A. Rufo	10 venerdì	09.15-10.05	27 febbraio	fr. 150.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
DANZA					
Ballo liscio e balli da sala	Si imparano tecnica e coreografie necessarie per ballare in coppia. Balli del liscio: polka, mazurka, valzer viennese. Balli da sala: valzer lento, tango, fox trot. Minimo 10 partecipanti. Sede a Magadino.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i>				
	E. Falzone	8 martedì	20.00-21.50	24 febbraio	fr. 200.–
Country line dance	Ballo di gruppo per principianti dove non occorre il partner. I ballerini eseguono la stessa coreografia e gli stessi passi. Da 10 a 12 partecipanti. Sede a Quartino.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i>				
	R. Falzone-Zobrist	6 lunedì	20.00-21.50	23 febbraio	fr. 190.–
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. Minimo 10 partecipanti. Sede a Lamone.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	L. Manetti	8 venerdì	14.00-15.15	27 febbraio	fr. 150.–
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. 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 lunedì	19.00-19.50	23 febbraio	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	27 febbraio	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	25 febbraio	fr. 190.–
Sevillanas		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. In Andalusia e non solo, la Sevillana è danzata da tutti e a tutte le età perché entusiasmo per il dinamismo e l'eleganza, la distensione e l'allegria che suscita. Un ballo di coppia (uomo-donna o donna-donna) che si avvicina al flamenco. Non è necessario iscriversi in coppia. Date del corso: 23 e 30 gennaio, 6 e 27 febbraio, 6 e 13 marzo.			
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	20.00-21.05	23 gennaio	fr. 110.–
Tip Tap: scopriamolo divertendoci!	Questo corso è rivolto a tutti coloro che desiderano scoprire questa forma d'arte in cui si produce musica con i piedi, si allena il corpo in armonia e ci si diverte. 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	10.00-12.00	17 gennaio	fr. 60.–
	Date del corso: sabato 17 e domenica 18 gennaio.				
	N. Berger	2 lezioni	10.00-12.00	14 marzo	fr. 60.–
	Date del corso: sabato 14 e domenica 15 marzo.				
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.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	K. Cremetti	10 martedì	10.30-11.20	24 marzo	fr. 150.–
	Sede a Dongio. Massimo 12 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	C. Piccolo-Lancini	10 mercoledì	20.00-21.00	25 febbraio	fr. 150.–
	Massimo 12 partecipanti.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	C. Piccolo-Lancini Massimo 12 partecipanti.	10 giovedì	09.30-10.20	5 marzo	fr: 150.–
Ginnastica per la muscolatura del pavimento pelvico	La ginnastica per la muscolatura del pavimento pelvico della donna comprende vari esercizi per i muscoli del bacino. Questa ginnastica mirata può prevenire e/o migliorare i disturbi degli organi che si situano nella zona (abbassamento utero e/o vescica, perdite d'urina, costipazione terminale). Sono richiesti ulteriori fr: 2.– per le dispense.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	M. Francioli	1 sabato	09.00-17.00	28 marzo	fr: 85.–
Ginnastica per la schiena	Con una ginnastica mirata si cerca di stabilizzare e rinforzare la zona lombare, addominale e il pavimento pelvico. Massimo 12 partecipanti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	B. Bozic-Zanella	10 giovedì	17.00-17.50	26 febbraio	fr: 120.–
	B. Bozic-Zanella	10 giovedì	18.00-18.50	26 febbraio	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. Questo corso è aperto a tutti gli interessati.				
	K. Rossetti	5 martedì	18.00-18.50	13 gennaio	fr: 95.–
	K. Rossetti	5 martedì	19.00-19.50	13 gennaio	fr: 95.–
	K. Rossetti	5 martedì	20.00-20.50	13 gennaio	fr: 95.–
	K. Rossetti	5 martedì	18.00-18.50	24 febbraio	fr: 95.–
	K. Rossetti	5 martedì	19.00-19.50	24 febbraio	fr: 95.–
	K. Rossetti	5 martedì	20.00-20.50	24 febbraio	fr: 95.–
	K. Rossetti	5 martedì	18.00-18.50	31 marzo	fr: 95.–
	K. Rossetti	5 martedì	19.00-19.50	31 marzo	fr: 95.–
	K. Rossetti	5 martedì	20.00-20.50	31 marzo	fr: 95.–
	K. Rossetti	5 martedì	18.00-18.50	12 maggio	fr: 95.–
	K. Rossetti	5 martedì	19.00-19.50	12 maggio	fr: 95.–
	K. Rossetti	5 martedì	20.00-20.50	12 maggio	fr: 95.–
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	O. Stakhovska	8 giovedì	18.45-19.35	5 febbraio	fr: 135.–
	Da 8 a 12 partecipanti. Corso di introduzione.				
	O. Stakhovska	8 giovedì	19.45-20.35	5 febbraio	fr: 135.–
	O. Stakhovska	6 giovedì	19.45-20.35	23 aprile	fr: 110.–
	O. Stakhovska	6 giovedì	18.45-19.35	23 aprile	fr: 110.–
	Da 8 a 12 partecipanti. Corso per chi ha già praticato il Metodo Pilates.				
SALUTE					
Alimentazione sana	L'alimentazione sana sostituisce tutte le diete: genera salute, bellezza, gioia di vivere e contribuisce positivamente alla crescita e alla rigenerazione del nostro corpo. Il cibo che consumiamo agisce inoltre sul nostro umore, sulla nostra creatività e sulle nostre difese naturali. Questo incontro permetterà di capire quanto è importante definire la nostra alimentazione in funzione dei nostri "interessi". Minimo 10 partecipanti.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	M. Francioli	1 martedì	19.00-21.50	17 marzo	fr: 50.–
Allenare la mente divertendosi	Il corso è aperto a tutti e si propone di allenare aree diverse del cervello tramite semplici giochi divertenti ed esercizi individuali e di gruppo. Minimo 8 partecipanti.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	G. Mottis	3 martedì	19.30-21.10	10 marzo	fr: 110.–
Cromoterapia e cromopuntura	Cromoterapia e cromopuntura: l'influenza del colore nella nostra vita. Il corso insegnerà a comprendere gli effetti del colore sul nostro organismo. Si tratteranno anche alcune terapie utili in famiglia. Sono richiesti ulteriori fr: 3.– per il materiale.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	R. Poncioni	1 martedì	20.00-22.25	14 aprile	fr: 40.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Erbe aromatiche e medicinali	Salvia, timo, rosmarino: l'uso delle erbe aromatiche in cucina ha radici antichissime. Oltre al loro gradevole profumo, queste piante hanno anche virtù terapeutiche e medicinali, capaci di trasformare un giardino o un balcone in un "armadietto" di piante utili e preziose per la nostra salute. Sarà presentato il loro uso in fitoterapia e per la preparazione di infusi, bevande, sciroppi, tinture, elisir e liquori alle erbe. Tempo permettendo, vi sarà la possibilità di visitare la coltivazione di piante medicinali e aromatiche della docente. Date del corso: 9 e 30 maggio. Sono richiesti ulteriori fr. 20.– per la degustazione. Da 10 a 12 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i> P. Degiorgi-Tarascio				
		2 sabati	09.00-16.00	9 maggio	fr. 150.–
Fiori Himalayani	A differenza dei più conosciuti Fiori di Bach, i Fiori Himalayani influiscono direttamente sui vari livelli di energia controllati dai chakra, rimuovendo i sentimenti negativi e stimolando quelli positivi. Da 8 a 12 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> L. Marcon Magni				
		1 lunedì	20.00-21.50	2 marzo	fr. 45.–
Fitoterapia in pratica: escursione botanica		L'escursione è rivolta a chi ha già frequentato i corsi sulle piante alimentari selvatiche o sulle piante medicinali. Partendo da Lodrino, si farà una passeggiata di riconoscimento e raccolta delle piante per creare un nuovo erbario (vero o semplicemente fotografico). La docente presenterà delle nuove ricette a base di piante alimentari selvatiche che delizieranno tutta la famiglia. Sono richiesti ulteriori fr. 3.– per la degustazione di tisane. 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> P. Degiorgi-Tarascio				
		1 sabato	09.00-16.00	28 marzo	fr. 65.–
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. Sono richiesti ulteriori fr. 6.– per la degustazione di tisane. Da 10 a 12 partecipanti.			
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i> P. Degiorgi-Tarascio				
		2 sabati	09.00-16.00	31 gennaio	fr. 150.–
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. Massimo 10 partecipanti. Sede a Malvaglia.				
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 marzo	fr. 105.–
Massaggio classico: ripasso generale		Le lezioni sono rivolte a coloro che hanno frequentato il corso "Massaggio classico: primi passi". Sarà proposta la ripetizione delle tecniche apprese durante il primo ciclo di incontri. Si accettano solo iscrizioni a coppie. Massimo 10 partecipanti. Sede a Malvaglia.			
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i> A. Geninasca-Hess				
		1 martedì	19.00-20.50	31 marzo	fr. 45.–
Piante alimentari spontanee	Continuano le escursioni botaniche nel paese di Lodrino, alla scoperta del mondo vegetale che ci circonda. Si parlerà dell'utilizzo delle piante alimentari selvatiche che possono essere usate in cucina (fitoalimurgia): come riconoscerle, raccoglierle ed usarle in differenti ricette. Si preparerà un semplice erbario che ne faciliterà il riconoscimento. Date del corso: 14 e 18 aprile. Sono richiesti ulteriori fr. 6.– per la degustazione di tisane. 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> P. Degiorgi-Tarascio				
		2 lezioni	09.00-16.00	14 marzo	fr. 150.–
Primi soccorsi pediatrici	La fase iniziale dell'attivazione dei primi soccorsi per bambini avviene spesso in modo caotico perché è difficile riflettere, organizzarsi e coordinare le azioni. Nel corso, tenuto da formatori del Centro di formazione per l'emergenza pediatrica del Servizio Autoambulanza Mendrisiotto e Basso Ceresio, vengono affrontati argomenti quali: allarmare; ostruzione vie aeree; convulsioni; crisi asmatica; avvelenamento; colpi di calore; ferite; emorragie; fratture; ustioni. Minimo 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i> F. SAM				
		4 lezioni	18.30-20.20	13 aprile	fr. 105.–
	Date del corso: da lunedì 13 a giovedì 16 aprile.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> F. SAM				
		4 lezioni	18.30-20.20	23 marzo	fr. 105.–
	Date del corso: da lunedì 23 a giovedì 26 marzo.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i> F. SAM				
		4 lezioni	18.30-20.20	23 febbraio	fr. 105.–
	Date del corso: da lunedì 23 a giovedì 26 febbraio.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	F.SAM	4 lezioni	20.00-21.50	18 maggio	fr: 105.–
	Date del corso: da lunedì 18 a giovedì 21 maggio.				
Salute e movimento		Il corso tratterà argomenti legati al movimento e alla cura della salute. La combinazione di nozioni teoriche ed esercizi pratici permetterà di giungere alla definizione di un sano stile di vita.			
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 8732082 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	L. Nonella	6 lunedì	20.00-21.50	20 aprile	fr: 125.–
Stimolare la memoria per un migliore apprendimento 1	"... Non ricordo ... Non mi viene in mente ... Un attimo che lo scrivo ...". Quante volte pronunciamo queste frasi? La società è sempre più veloce e ricca di informazioni: siamo chiamati a ricordare con velocità e con maggiore specializzazione e flessibilità. Obiettivo del corso: fornire un metodo che consente di memorizzare con rapidità e facilità qualsiasi tipo di informazione, apprendendo tecniche di rilassamento e concentrazione (archivi mentali, mnemo-tecniche). Sono richiesti ulteriori fr: 25.– per il materiale. Date del corso: 9 febbraio, 10 febbraio, 2 marzo.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	N.Todesco e L. Lucchini	3 lezioni	18.00-21.50	9 febbraio	fr: 190.–
Stimolare la memoria per un migliore apprendimento 2	È necessario aver frequentato la prima parte del corso. Sono richiesti ulteriori fr: 25.– per il materiale. Date del corso: 3, 4 e 11 marzo.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	N.Todesco e L. Lucchini	3 lezioni	18.00-21.50	3 marzo	fr: 190.–
Zilgri: metodo di autoterapia del dolore	Mal di schiena, cervicale, dolori muscolari e articolari si possono scongiurare 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. Sono richiesti ulteriori 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	18.30-19.50	2 febbraio	fr: 165.–
Zilgri: 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. Sono richiesti ulteriori 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 febbraio	fr: 165.–
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 metereologiche avverse verrà valutata la possibilità di recupero, da concordare con i partecipanti. Massimo 5 partecipanti.				
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Vanessa Giovino — 079 868 31 79 — cpa.giovino@gmail.com</i>				
	F. Spagnul	3 sabati	14.00-16.50	9 maggio	fr: 305.–
Bouldering: corso di introduzione		Il corso si rivolge a coloro che vogliono avvicinarsi al bouldering, disciplina dell'arrampicata che prevede la salita di massi rocciosi di altezza limitata. Il corso si svolgerà sui massi di Chironico, conosciuti a livello europeo e mondiale, e tratterà i temi della sicurezza e della tecnica di arrampicata. In caso di condizioni metereologiche avverse, il corso avrà luogo in una struttura indoor (entrata: fr: 8.– a carico dei partecipanti). Date del corso: 18 e 25 aprile, 9 maggio 2015. Sono richiesti fr: 30.– (circa) per il materiale. Da 10 a 12 partecipanti.			
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	M. Pagani	3 sabati	09.00-12.00	18 aprile	fr: 160.–
Corsa d'orientamento		Il corso intende fornire le conoscenze basilari per la lettura di una cartina per la corsa d'orientamento: utilizzo della bussola, simboli e lettura delle curve di livello. Tratta inoltre la strategia di gara per poter gareggiare in una competizione. Date del corso: 13, 20, 22, 27 e 29 aprile, dalle 18.30 alle 20.20. 1° e 14 maggio, dalle 13.30 alle 16.30. Minimo 8 partecipanti.			
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	M. Mina	7 lezioni	vedi sopra	13 aprile	fr: 245.–
Corsa: primi passi	Il corso si rivolge alle persone (principianti) che desiderano avvicinarsi alla pratica della corsa. Si apprenderanno le nozioni di base per una pratica sana ed efficace di questa splendida disciplina sportiva, che permette di tenersi in forma in armonia con l'ambiente circostante.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	L. Nonella	10 mercoledì	19.00-20.15	1 aprile	fr: 125.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Judo difesa	Corso di Judo e difesa personale contraddistinto da allenamenti preparatori per la condizione psicofisica, seguiti da un programma di tecniche combinate tra Judo e arti marziali. Lo scopo è agevolare la tecnica tesa a rafforzare carattere e sicurezza personale, ottimizzando potenzialità fisiche e forza. Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	L. Ceruso e M. Rossi	5 sabati	10.00-11.40	7 marzo	fr. 170.–
Mountain bike	 Il corso si basa sulla tecnica di guida in sicurezza ed è rivolto ai biker principianti che vogliono migliorare le proprie capacità di guida per percorrere tutti i sentieri divertendosi e affrontando gli ostacoli con la massima sicurezza. È necessario essere in buone condizioni fisiche e disporre di una mountain bike. Date del corso: 9, 23 e 30 maggio. Massimo 8 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	M. Borgna	3 sabati	13.30-17.30	9 maggio	fr. 130.–
Nordic-Walking	Sport all'aria aperta con impegno attivo dei muscoli e dell'apparato respiratorio. Questa attività, che migliora la circolazione del sangue ed è ideale ad ogni età, si pratica con l'uso di appositi bastoni. Possibilità di noleggiare i bastoni direttamente dalla docente.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	C. Piccolo-Lancini	5 giovedì	18.00-19.15	16 aprile	fr. 85.–
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. Sono richiesti ulteriori fr. 30.– per il materiale (uso armi, munizioni, bersagli, materiale didattico).				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	D. Guglielmini	5 giovedì	20.00-21.50	26 febbraio	fr. 190.–
	Massimo 8 partecipanti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	M. Wernli e A. Promutico	5 martedì	20.00-21.50	24 febbraio	fr. 190.–
	Da 8 a 12 partecipanti.				
Tiro con l'arco	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. Sono richiesti ulteriori fr. 50.– per il noleggio del materiale. Massimo 10 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	G. Raschetti	1 sabato	09.00-17.00	2 maggio	fr. 80.–
TONIFICAZIONE					
Addominali	Esercizi mirati dedicati alla tonificazione degli addominali, aiuteranno a ridurre il girovita e ad avere un ventre piatto. Massimo 9 partecipanti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	K. Cremetti	10 venerdì	12.15-12.45	27 marzo	fr. 85.–
	Sede a Bellinzona.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	A. Menefoglio	10 lunedì	17.15-17.45	23 febbraio	fr. 85.–
	Sede a Lamone.				
Brucia grassi intensivo	Il corso propone esercizi ad alto consumo calorico ed è rivolto a tutte le persone che hanno "i minuti contati" e che non riescono a dedicare molto tempo alla palestra, ma desiderano tenersi in forma ottenendo il massimo dei risultati in poco tempo. Massimo 10 partecipanti. Sede a Lamone.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	I. Kaffemanaite	10 martedì	09.00-09.30	24 febbraio	fr. 80.–
G.A.G.-Tonic	Ginnastica mirata per tonificare la muscolatura di gambe, addominali e glutei a ritmo di musica, utilizzando piccoli attrezzi (pesi ed elastici). Massimo 9 partecipanti.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	K. Cremetti	10 martedì	08.35-09.25	24 marzo	fr. 150.–
	Sede a Dongio.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	K. Cremetti	10 lunedì	17.20-18.10	23 marzo	fr. 150.–
	Sede a Gorduno.				
	K. Cremetti	10 lunedì	18.20-19.10	23 marzo	fr. 150.–
	Sede a Gorduno.				
	K. Cremetti	10 giovedì	12.15-13.05	26 marzo	fr. 150.–
	Sede a Bellinzona.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
G.A.G.: gambe, addominali e glutei	Con una ginnastica mirata si tonifica la muscolatura di gambe, addominali e glutei a ritmo di musica.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	K. Cremetti	10 martedì	09.30-10.20	24 marzo	fr: 150.– Sede a Dongio. Massimo 9 partecipanti.
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	A. Menefoglio	10 lunedì	09.00-09.50	23 febbraio	fr: 150.–
	A. Menefoglio	10 lunedì	18.00-18.50	23 febbraio	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	26 febbraio	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	26 febbraio	fr: 150.– Sede a Pregassona.

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 28 febbraio 2015
dalle ore 9.30 alle 16.30 a Lugano, fr: 60.– (incluso il pranzo in comune)

Rapporti tra volontari e professionisti che accompagnano persone con disabilità in Istituti per invalidi in Ticino

Per un patto educativo forte che ponga al centro del nostro agire la persona
Sabato 14 marzo 2015
dalle ore 9.00 alle 12.00 a Lugano, fr: 40.–* / 50.–
(* sconto membri CVS)

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

Riconoscere quello che ci muove e ci dà benessere nell'attività di volontariato
Venerdì 27 marzo 2015
dalle 9.00 alle 16.30 a Lugano, fr: 80.–* / 100.–
(*sconto membri CVS)

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

Lunedì 27 aprile 2015
dalle ore 13.30 alle 16.30 a Lugano, fr: 40.–* / 50.–
(* sconto membri CVS)

Formazione per coordinatori:

L'accompagnamento del volontario sul piano emotivo nella relazione con l'utente

Giovedì 23 aprile 2015
dalle 9.00 alle 16.30 a Lugano, 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 28 marzo 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 18 aprile 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 9 maggio 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

Cultura e formazione per persone invalide

Questo servizio offerto da ATGABBES propone corsi di formazione continua per adulti in situazione di handicap sensoriali, mentali o con deficit associati che non possono usufruire di analoghi Corsi per adulti organizzati dall'ente pubblico. Contenuti e metodologie vengono adattati in funzione dei partecipanti e delle loro specificità, vengono privilegiati l'aspetto relazionale e l'accompagnamento rispettoso dei ritmi e tempi personali. Ecco alcuni degli ambiti in cui offriremo dei corsi per il periodo scolastico 2014-2015.

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

Iscrizioni e informazioni:

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