

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO CANTONE							
Energie rinnovabili: energia eolica		L'attività prevede un incontro in aula con un responsabile AET in cui verranno date tutte le informazioni e curiosità sul Parco edico del San Gottardo, inaugurato nel 2020. Si proseguirà all'aperto lungo il sentiero dell'energia, diviso in sette postazioni che invitano a riflettere sulla produzione di elettricità.					
Faido	22/23P-04-26307	<i>Iscrezioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> P. Jolli	6-6	1 sab	10.30-12.00	17.06	CHF 50.–
Faido e la Belle Epoque: il sentiero dei lazzaroni		Nel periodo della Belle Epoque (1896-1914), Faido divenne il terzo polo turistico del Cantone. I turisti che, grazie alla costruzione della linea ferroviaria del San Gottardo, poterono soggiornare a Faido, appartenevano principalmente all'alta borghesia e alla nobiltà milanese. Partendo dai vecchi alberghi e dalle ville risalenti a quell'epoca prospera, il percorso si snoda lungo il panoramico "sentiero dei lazzaroni", frequentato dai turisti di quell'epoca.					
Faido	22/23P-04-26304	<i>Iscrezioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> F. Viscontini	6-12	1 dom	10.00-12.00	30.04	CHF 55.–
Gallerie stradali e sicurezza	NUOVO	Guidare su strade e autostrade è parte integrante del nostro quotidiano e lungo i nostri percorsi troviamo spesso delle gallerie. Queste ultime, meritano particolare attenzione e una migliore conoscenza: il loro funzionamento è altamente tecnologico e conoscerne la struttura e le misure di sicurezza aiuta a prevenire diversi rischi. Due professionisti del settore vi condurranno in un'interessante scoperta del mondo racchiuso all'interno di una delle nostre gallerie così che possiate affrontarle con maggior consapevolezza. Si sconsiglia la partecipazione a chi soffre di claustrofobia.					
Lugano	22/23P-04-60315	<i>Iscrezioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i> L. Turra – D. Albani	8-16	1 sab	13.30-17.30	15.04	CHF 45.–
La Casa dei Landfogti della Bricola di Rivera	NUOVO	Storia di una locanda attraverso i secoli, da luogo di ristoro per mercanti e pellegrini durante il Medioevo a locanda dei Sindicatori svizzeri, che nel corso del Seicento hanno lasciato un segno del loro passaggio facendo dipingere sulle pareti dell'edificio principale il loro stemma di famiglia, spesso accompagnato da un motto. Faceva parte del complesso della Casa dei Landfogti anche il vicino oratorio di San Pietro, edificato nel 1647. Ritrovo alle ore 14.00 presso la corte della Casa dei Landfogti.					
Camignolo	22/23P-04-21306	<i>Iscrezioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> L. Pianezzi	8-10	1 dom	14.00-16.00	07.05	CHF 45.–
La chiesa di S. Giorgio a Prato Leventina		Escursione con lo storico autopostale Saurer del 1954 fino a Prato Leventina. Visita alla chiesa parrocchiale con il suo magnifico campanile a sei piani, l'interessante e discussa "Via Crucis" di Fra Roberto Pasotti. Durante l'escursione avremo anche la possibilità di mostrare alcune opere del primo periodo pittorico di Fra Roberto che si trovano presso il Convento dei Cappuccini a Faido.					
Faido	22/23P-04-26302	<i>Iscrezioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> G. Brenni	8-12	1 sab	14.00-16.00	01.04	CHF 95.–
La nuova centrale idroelettrica del Ritom	NUOVO	La nuova centrale rappresenta per il Canton Ticino il più grande progetto idroelettrico degli ultimi 50 anni. La mattinata prevede la presentazione del progetto presso l'Infopoint ed, in seguito, una visita al cantiere. Per la visita in cantiere è obbligatorio indossare scarpe robuste da montagna, nonché equipaggiamento di sicurezza (gilet e casco) che sarà distribuito prima della visita.					
Faido	22/23P-04-26306	<i>Iscrezioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> Ritom SA	8-10	1 sab	09.30-11.00	10.06	CHF 50.–
La trasmissione dei valori delle Processioni di Mendrisio		Le Processioni della Settimana Santa di Mendrisio dal 2019 sono inserite nella lista rappresentativa dei beni immateriali culturali dell'UNESCO e sono la quarta candidatura che la Svizzera ha portato all'attenzione del comitato internazionale, l'unica ticinese. La trasmissione della tradizione vivente delle due Processioni, così come la tecnica della realizzazione e del restauro dei Trasparenti è fondamentale per permettere alle future generazioni di continuare ad essere attori partecipi e consapevoli del valore di questo patrimonio. La storica dell'arte Anastasia Gilardi vi condurrà alla scoperta dei valori che hanno permesso alle Processioni di essere inserite nella lista dei beni UNESCO.					
Mendrisio	22/23P-04-41310	<i>Iscrezioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> A. Gilardi	10-12	1 mar	19.00-21.30	04.04	CHF 45.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Le gole del Piottino: la via storica		Le gole del Piottino sono state per secoli un punto nevralgico per il transito delle merci e delle persone in Leventina. In quest'escursione, accompagnati da una guida che fornirà importanti nozioni storiche, percorreremo un sentiero dal Dazio Grande al Dazio Vecchio e, a seguire, il sentiero che attraversa l'orrido sul fiume Ticino, costruito nel tardo medioevo sul versante destro della valle, riaperto dopo importanti restauri.					
Faido	22/23P-04-26303	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> F. Viscontini	8-12	1 dom	10.00-12.00	23.04	CHF 45.–
L'oratorio di Sant'Ambrogio a Camignolo		Un viaggio nella storia della Valle Carvina attraverso la visita guidata all'oratorio di Sant'Ambrogio al castello, monumento storico nazionale edificato nel X secolo, al cui interno si possono ammirare affreschi appartenenti a diverse epoche, tra cui il ciclo tardo romanico nell'abside. Ritrovo sul piazzale in zona Sant'Ambrogio, in seguito breve salita a piedi verso l'oratorio.					
Camignolo	22/23P-04-21305	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> L. Pianezzi	8-10	1 sab	14.00-16.00	22.04	CHF 45.–
On ice: il fascino del ghiaccio al Museo di Leventina		NUOVO La visita guidata della mostra permetterà di scoprire in modo ludico differenti aspetti storici e sociologici che si sviluppano attorno al ghiaccio. Sarà l'occasione per scoprire alcuni aspetti inediti di uno dei fenomeni più importanti dell'hockey svizzero: il derby tra le squadre di Ambri-Piotta e Lugano. La visita libera della mostra permanente permetterà infine di ripercorrere gli aspetti storici, identitari e culturali della Leventina. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.					
Faido	22/23P-04-26301	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> Guida Museo di Leventina	6-8	1 sab	10.00-12.00	18.03	CHF 55.–
AMBIENTE, SCIENZA E NATURA							
Alla ricerca dei funghi primaverili		Escursione condotta da un micologo esperto e organizzata con lo scopo di far conoscere più da vicino il variegato mondo dei funghi. Sono richiesti abiti e calzature adatte. Ogni partecipante dovrà portare il proprio pranzo al sacco.					
Faido	22/23P-04-26305	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> F. Beretta	8-10	1 sab	08.30-16.30	15.04	CHF 75.–
Astronomia elementare		L'astronomia, letteralmente "legge delle stelle", è tra le scienze più antiche. Ha risolto misteri quali, ad esempio, la nascita, la vita e la morte di stelle e galassie ma ha anche generato nuove e importanti domande che continuano a mantenere vivo l'interesse per lo studio del cosmo. Le 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	22/23P-04-60311	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i> F. Fumagalli	10-12	10 mar	20.00-22.50	28.02	CHF 320.–
Amici dell'astronomia		Presso l'Osservatorio Calina di Carona si ha la possibilità di essere informati su quanto avviene nel mondo dell'astronomia e di effettuare osservazioni di oggetti celesti visibili nei vari periodi dell'anno. Il corso è riservato a persone con nozioni di base di astronomia.					
Lugano	22/23P-04-60312	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i> F. Fumagalli	12-12	5 lun	20.00-22.50	13.02	CHF 150.–
		Date del corso: 13 febbraio, 6 marzo, 3 aprile, 8 maggio, 5 giugno.					
	22/23P-04-60313	F. Fumagalli	12-12	5 mer	20.00-22.50	15.02	CHF 150.–
		Date del corso: 15 febbraio, 8 marzo, 5 aprile, 10 maggio, 7 giugno.					
Auto elettriche: esperienze pratiche a confronto con miti, paure		Le automobili elettriche, scattanti, silenziose e poco inquinanti sono la nuova tendenza del mercato ma possono davvero sostituire le auto tradizionali? Come smaltiremo le batterie? Quali saranno le conseguenze sull'occupazione? Le auto del futuro guideranno da sole? Il relatore, proprietario di due auto elettriche, smonta le credenze errate e le preoccupazioni più diffuse e propone dati, fatti concreti e criteri per consentire ad ognuno di valutare obiettivamente se un'auto elettrica sia adatta alle proprie esigenze con risultati spesso sorprendenti.					
Gravesano	22/23P-04-30304	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> P. Attivissimo	12-12	1 lun	20.00-21.50	27.03	CHF 30.–
Scoprire i serpenti del Ticino		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.					
Camignolo	22/23P-04-21302	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> G. Meier	6-6	1 gio	19.00-20.50	30.03	CHF 70.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ARCHITETTURA E STORIA DELL'ARTE							
Arte e mercato dell'arte: lo squalo da 12 milioni di dollari	NUOVO	Davanti a un dipinto famoso si chiede il valore commerciale. Il mercato dell'arte desta curiosità e ha un'importanza sempre più rilevante. Il corso intende parlare del mercato dell'arte, soprattutto, di arte in relazione alla recente classifica dei dipinti più costosi.					
Mendrisio	22/23P-04-41303	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
		I. De Vita	8-12	3 gio	20.00-21.50	27.04	CHF 110.–
Arte segreta		Significati e simbologie occulte dietro all'apparente realtà di alcuni capolavori della storia dell'arte. Attraverso le immagini scopriremo i misteri che si celano nei dipinti di Jan van Eyck, Botticelli, Caravaggio e molti altri.					
Mendrisio	22/23P-04-41304	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
		I. Benati Mura	8-12	2 mer	15.00-17.00	01.03	CHF 75.–
Hieronymus Bosch		Cercheremo di comprendere il genio visionario di uno dei più discussi e controversi rappresentanti dell'arte fiamminga attraverso il suo universo simbolico; un ricco corredo di immagini ci permetterà di coglierne ogni particolare.					
Mendrisio	22/23P-04-41305	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
		I. Benati Mura	8-12	2 mer	20.00-21.50	22.03	CHF 75.–
Pazzia e arte		Quando il disagio mentale produce il genio artistico: comprendere la loro arte attraverso lo sguardo inquieto di Antonio Ligabue, Vincent Van Gogh e Louis Soutter.					
Mendrisio	22/23P-04-41306	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
		I. Benati Mura	10-15	3 mer	15.00-17.00	10.05	CHF 85.–
Presenze d'arte e di storia nelle vie del borgo di Mendrisio	NUOVO	Visita guidata con la storica dell'arte Anastasia Gilardi nel nucleo di Mendrisio lungo un percorso lineare da San Giovanni (Museo d'arte), attraverso Piazza del Ponte e fino alla chiesa dei Cappuccini (e Accademia) con escursioni verso edifici e testimonianze curiose o di qualche interesse storico o artistico.					
Mendrisio	22/23P-04-41309	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
		A. Gilardi	8-10	1 sab	14.00-16.30	06.05	CHF 45.–
Surrealismo: tra sogno e realtà		Percorso sul movimento culturale del surrealismo e della metafisica, con particolare attenzione agli aspetti letterari ed estetici. Con l'ausilio di immagini, si riserveranno riflessioni sul senso di fare arte nel segno dell'inconscio, del sogno e del fragile rapporto con l'esistenza. Si prenderanno in considerazione specialmente le opere di De Chirico, Savinio, Mirò, Dalì, Magritte, Ernst, Delvaux, Hopper, Giacometti, Bacon.					
Mendrisio	22/23P-04-41301	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
		I. De Vita	8-12	5 ven	14.00-15.50	03.03	CHF 160.–
CASA E FAMIGLIA							
Alla ricerca delle nostre radici: l'albero genealogico		Introduzione alla genealogia, seguita da un pomeriggio pratico all'Archivio di Stato di Bellinzona dove ogni partecipante potrà consultare i Ruoli della popolazione del proprio comune di appartenenza. Dopo aver individuato la propria famiglia, ciascuno imparerà a leggere le registrazioni e a raccogliere le informazioni essenziali per l'elaborazione del proprio albero genealogico che verrà creato durante le due lezioni conclusive. Sarà possibile esaminare ed elaborare dati relativi esclusivamente a famiglie attinenti in Ticino. Date delle lezioni teoriche: 4 e 25 aprile, 2 maggio. Data e orario della lezione pratica a Bellinzona saranno concordati con il docente.					
Locarno	22/23P-04-33301	<i>Iscrizioni a Katarzyna Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i>					
		M. Stoppa	6-6	4 mar	20.00-21.50	04.04	CHF 210.–
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	22/23P-04-17303	<i>Iscrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i>					
		C. Dellagana-Rabufetti	12-20	2 mer	19.15-21.30	19.04	CHF 70.–
Pillole di galateo	NUOVO	Sei curiosa/o di sapere a quali aspetti è opportuno prestare attenzione quando inviti qualcuno a cena o ad un evento speciale? Queste "pillole di galateo" sono ciò che fa per te. Il corso spiegherà come gestire al meglio inviti, menu, mise en place, accoglienza, comportamento a tavola e congedo.					
Camignolo	22/23P-04-21309	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
		C. Negrini	7-9	1 lun	19.00-21.30	03.04	CHF 65.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
La Scandinavia in casa tua: come arredare in stile nordico		Trasforma la tua casa e rendila unica, più accogliente e funzionale. Impara l'arte del decluttering, un metodo semplice ed efficace per ritrovare nei tuoi spazi il benessere e la serenità. Con l'aiuto della docente, ogni partecipante potrà esaminare un ambiente della propria casa ed elaborare un progetto di riorganizzazione/rinnovo. Si analizzeranno le criticità e si darà spazio alla riorganizzazione degli interni grazie a piccoli accorgimenti e a una sapiente scelta del colore e delle luci. Date del corso: 14, 21 e 28 marzo, 11, 18 e 25 aprile.					

Online		<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-04-30302	M. Braca	6-8	6 mar	20.00-21.25	14.03	CHF 195.–

COMUNICAZIONE

Come esprimersi e valorizzarsi attraverso i colori		Impariamo ad esprimere la nostra personalità, a comunicare e a valorizzare la nostra immagine attraverso l'uso consapevole del colore; impariamo inoltre ad usare la ruota cromatica per creare abbinamenti di colori corretti. Argomenti trattati: il colore é emozione, il colore é comunicazione; il colore nella moda; basi di armocromia; ruota cromatica e le armonie cromatiche.					
---	--	---	--	--	--	--	--

Biasca		<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlbianco@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-04-18302	N. Maurino Finocchiaro	6-6	1 gio	19.00-21.30	30.03	CHF 75.–

Corso assistito dal cavallo: sperimentare il feedback olistico		Come possiamo comunicare un'osservazione critica al nostro interlocutore senza per questo cadere in un conflitto? La lezione fornirà strumenti utili per rafforzare la capacità di osservazione e percezione degli elementi di comunicazione non verbale che si manifestano durante un'intervista. Il lavoro fatto con il cavallo (senza montare in sella) darà inoltre la possibilità di sperimentare un bio-feedback autentico e privo di giudizio.					
---	--	---	--	--	--	--	--

NUOVO

Gerra Piano		<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-04-27304	K. Knupp	7-9	1 sab	09.00-17.00	01.04	CHF 140.–

Esprimi la tua personalità e valorizza la tua immagine		Rivolto alle donne che desiderano imparare a valorizzare la propria immagine attraverso uno stile coerente con la propria personalità, gli obiettivi, il contesto e lo stile di vita. Argomenti trattati: comunicazione non verbale e consapevolezza di sé; cura di sé; autostima; moda, stili e comunicazione; ruoli, obiettivi e valorizzazione della propria immagine; riconosci il tuo stile e crea il tuo mood board.					
---	--	--	--	--	--	--	--

Biasca		<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlbianco@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-04-18303	N. Maurino Finocchiaro	6-6	1 gio	19.00-21.30	20.04	CHF 75.–

Immagine: come sono e come voglio apparire		La nostra immagine deve comunicare agli altri ciò che siamo. Con l'aiuto di una consulente, impareremo a valorizzare la nostra immagine scegliendo i colori e le forme che meglio si addicono alla nostra persona, per esaltare la nostra unicità!					
---	--	--	--	--	--	--	--

Bellinzona		<i>Iscrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-04-17301	S. Tischhauser	8-8	1 sab	09.00-16.00	11.03	CHF 110.–

Interpretazione del disegno del bambino		Perché alcuni bambini non colorano, fanno contorni neri, persone senza occhi, teste grandi o piccole, alberi con un buco nel tronco o sole con occhi e bocca? Imparare i codici di questo strumento espressivo consente di cogliere disagi che il bambino non sa esprimere verbalmente. Si vedranno vari test: della figura umana, della casa, della famiglia, degli animali e dell'albero. Sede a Pregassona.					
--	--	--	--	--	--	--	--

Lugano		<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-04-60310	C. Lupo	8-8	1 sab	08.30-16.20	22.04	CHF 120.–

La gestione del conflitto con l'adolescente		Prendendo spunto da materiali diversi e dall'esperienza diretta dei partecipanti, gli incontri sono un invito a riflettere sul conflitto come espressione del bisogno dell'adolescente di costruire la propria individualità e autonomia, sottraendosi progressivamente al controllo dei genitori. Un compito evolutivo importante, certo, ma talvolta molto faticoso sia per i genitori sia per i figli. Gli incontri vogliono essere un momento di condivisione nell'intento di individuare strategie e avere qualche strumento in più per affrontare con i nostri figli la bellezza e le tortuosità dell'adolescenza. Date del corso: martedì 14 e 21 marzo, martedì 4 aprile.					
--	--	---	--	--	--	--	--

Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-04-21307	R. Bruno-Pagnamenta	8-10	3 mar	20.00-21.25	14.03	CHF 60.–

CONOSCENZA DI SÉ E SVILUPPO PERSONALE

Autostima: un viaggio alla scoperta del proprio valore		Avere una buona autostima significa avere fiducia nelle proprie capacità, sentirsi degni d'amore e in grado di affrontare le inevitabili crisi e sfide della vita. Il corso alternerà momenti teorici all'esplorazione delle seguenti pratiche di vita quotidiana: auto- consapevolezza, accettazione di sé, responsabilità delle proprie scelte, auto-affermazione, fedeltà ai propri valori, porsi obiettivi e impegnarsi per raggiungerli. Sede a Pregassona.					
---	--	--	--	--	--	--	--

Lugano		<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-04-60304	P. Guggisberg Nocelli	8-12	4 lun	18.30-20.45	06.03	CHF 160.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Empatia: l'arte di sentire dentro		Cos'è l'empatia? Perché è utile? Come possiamo metterla in pratica? In questo corso approfondiremo questo straordinario tema tramite delle attività pratiche in grado di favorire la crescita personale. L'obiettivo è quello di conoscere i principi fondamentali della capacità empatica, sperimentando e acquisendo delle competenze che possano essere messe in pratica nelle situazioni di vita quotidiana.					
Riva San Vitale	22/23P-04-48301	<i>Isrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> V. Tino	8-10	2 lun	20.00-21.25	17.04	CHF 65.–
Grafologia teorica e pratica		La grafologia è la disciplina che studia la scrittura, stabilisce il rapporto tra il gesto grafico e la personalità e permette di approfondire ciò che dall'animo umano emerge. Ogni scrittura è unica e ci mostra il nostro carattere, come gestiamo l'emotività, la capacità di interagire con gli altri e il tipo di intelligenza. Verranno spiegati i segni principali che consentono una conoscenza basilare per potere comprendere la propria grafia e si analizzeranno varie scritture. Sede a Pregassona.					
Lugano	22/23P-04-60307	<i>Isrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i> C. Lupo	8-8	1 sab	08.30-16.20	11.03	CHF 120.–
Il mondo dei sogni		I sogni sono messaggi importanti che ci vengono inviati dal nostro inconscio. Tuttavia, generalmente non siamo in grado di interpretarli e comprenderne il vero significato. Imparare a ricordare e ad analizzare i propri sogni può aiutarci a prendere maggior consapevolezza di ciò che siamo e di come viviamo.					
Camignolo	22/23P-04-21301	<i>Isrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> C. Lupo	8-8	1 sab	08.30-16.20	18.03	CHF 120.–
Il risveglio del femminile		Riconnettersi al femminile e al proprio mondo interiore consente di vedere, comprendere e liberarsi da resistenze, conflitti e vecchi condizionamenti che impediscono di fluire e vivere pienamente la propria vita. Obiettivo del corso: riconoscere il proprio valore e la propria unicità per ritrovare benessere, gioia di vivere e creatività.					
Giubiasco	22/23P-04-28302	<i>Isrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i> C. Lupo	8-8	1 sab	08.30-16.20	25.03	CHF 120.–
Linguaggio del colore		I colori hanno una grande importanza e influenzano molti aspetti della vita. Tutto ha un colore e di conseguenza una vibrazione (ad esempio il cibo, gli abiti, le emozioni, i chakra). Conoscere il significato dei colori permette di approfondire la conoscenza di sé e utilizzare questo importante strumento in maniera più consapevole favorisce il proprio benessere.					
Camignolo	22/23P-04-21304	<i>Isrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> C. Lupo	8-8	1 sab	08.30-16.20	01.04	CHF 120.–
Linguaggio del corpo		Attraverso le espressioni, i gesti e gli atteggiamenti comunichiamo ciò che non possiamo o non vogliamo dire con le parole. Osservando il linguaggio del corpo guardiamo con più attenzione il corpo fisico ma scopriamo anche il corpo emotivo, quello razionale e quello energetico. Questo ci consente di conoscere meglio noi stessi e ci permette di relazionarci in modo più efficace con gli altri.					
Giubiasco	22/23P-04-28303	<i>Isrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i> C. Lupo	8-8	1 sab	08.30-16.20	29.04	CHF 120.–
Paura di un esame? Ce la puoi fare!		Esercizi e tecniche di rilassamento per aumentare la concentrazione, l'autostima e la sicurezza per poter affrontare l'esame senza ansia. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.					
Gerra Piano	22/23P-04-27303	<i>Isrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i> K. Knupp	6-8	1 sab	08.30-12.20	22.04	CHF 100.–
PNL: Il potere del cambiamento		Il percorso sul cambiamento è orientato alla crescita e allo sviluppo della propria persona. Rappresenta una possibilità per provare a riprogettarsi e ridefinire se stessi in funzione dei propri obiettivi, utilizzando efficacemente le proprie risorse migliori grazie alla PNL: un insieme di modelli, capacità e tecniche per pensare e agire efficacemente nel mondo.					
Lugano	22/23P-04-60302	<i>Isrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i> F. Donadelli	8-10	6 mer	20.00-21.50	01.03	CHF 185.–
Sereni con power-pensieri		William James disse: "La più grande scoperta della mia generazione è che gli esseri umani possono modificare la propria vita modificando il proprio atteggiamento mentale". Scoprite il potere che i pensieri hanno sul comportamento, come interagiscono con le emozioni e praticate tecniche dell'igiene mentale per sentirvi sereni attraverso i vostri pensieri, soprattutto in periodi difficili.					
Gerra Piano	22/23P-04-27301	<i>Isrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i> Knupp	6-10	2 mar	20.00-21.50	21.03	CHF 100.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Tre passi per riprendere in mano la propria vita		Immaginate di trasformare lo stress quotidiano in una forza che vi spinge a creare la vita che volete vivere. In questo corso scopriremo come prenderci cura dei nostri sogni e come inserire nella nostra vita quello che ci interessa veramente. Tre semplici passi per cominciare subito a realizzare un'esistenza ricca di senso. 1. Capire che cosa vogliamo realizzare. 2. Scoprire le ragioni emotive per cui vogliamo raggiungere questo risultato. 3. Rimuovere le trappole mentali che ce lo impediscono. Sede a Pregassona.					

Lugano		<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-04-60306	A. Barella	8-10	5 mar	20.00-21.50	07.03	CHF	160.–

CRESCERE INSIEME GRANDI E PICCOLI

Alla scoperta di alpaca e lapaca		Alpaca e lama negli ultimi anni sono diventati una realtà visibile anche alle nostre latitudini. Con questo corso si desidera far conoscere questi stupendi animali in una visione a 360°. Partendo dalle origini, passando per le loro peculiarità fino al loro accudimento. Scopriremo come si comportano e vedremo concretamente come utilizzare le risorse che ci mettono a disposizione. Rivolto a bambini tra i 10 e i 12 anni accompagnati da un adulto.					
---	--	---	--	--	--	--	--

Giubiasco		<i>Iscrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-04-28304	N. Guerra Sauter	7-7	1 sab	14.00-17.00	13.05	CHF	75.–

Scoprire i serpenti del Ticino		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. Il corso è rivolto a bambini tra i 7 e i 15 anni accompagnati da un adulto.					
---------------------------------------	--	---	--	--	--	--	--

Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-04-21303	G. Meier	6-6	1 ven	19.00-20.50	31.03	CHF	70.–

DICHIARAZIONE DELLE IMPOSTE

Dichiarazione d'imposta per persone fisiche		Corso per la dichiarazione d'imposta delle persone fisiche non assoggettate all'imposta alla fonte. Sarà esaminata la struttura della dichiarazione e saranno trasmesse le nozioni e i rimedi di diritto per una corretta compilazione di ciascun modulo.					
--	--	---	--	--	--	--	--

Bellinzona		<i>Iscrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-04-17302	M. Di Zio	12-15	2 lez	19.00-21.15	14.03	CHF	60.–
		Date del corso: martedì 14 e mercoledì 15 marzo.					

Biasca		<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-04-18301	A. Eglin	12-15	2 lez	19.00-21.15	20.03	CHF	60.–
		Date del corso: lunedì 20 e martedì 21 marzo.					

Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-04-21308	A. Eglin	12-15	2 lez	19.00-21.15	04.04	CHF	60.–
		Date del corso: martedì 4 e mercoledì 5 aprile.					

Gerra Piano		<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-04-27302	M. Di Zio	12-15	2 lez	19.00-21.15	28.03	CHF	60.–
		Date del corso: martedì 28 e mercoledì 29 marzo.					

Lugano		<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-04-60314	A. Eglin	12-15	2 lez	19.00-21.15	19.04	CHF	60.–
		Date del corso: mercoledì 19 e giovedì 20 aprile.					


Mendrisio		<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-04-41308	M. Di Zio	12-15	2 lez	19.00-21.15	26.04	CHF	60.–
		Date del corso: mercoledì 26 e giovedì 27 aprile.					

FILOSOFIA E STORIA

Filosofia della fisica: la questione del tempo		Da sempre, ma ancor più nel ritmico incedere della quotidianità moderna, il tempo appare come l'instancabile metronomo dell'universo. Tuttavia, i fatti sperimentali della fisica moderna impongono nuove verità e apparenti illogicità: da Newton fino alle recenti teorie di gravità quantistica passando per Einstein e la sua relatività, la tradizionale concezione fisica del tempo si incrina, evolvendosi assieme alle interpretazioni che la grande filosofia ne ha saputo dare. Senza presupporre conoscenze pregresse, questo corso a cavallo fra fisica e filosofia propone un'indagine divulgativa ma mai inesatta sul tema del tempo, si interroga sulla sua esistenza, sul suo scorrere, sui suoi paradossi.					
---	--	---	--	--	--	--	--

Lugano		<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-04-60301	C. Alfieri	8-12	4 mer	18.00-19.50	01.03	CHF	135.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Filosofia e arte: vedere il pensiero		Il corso verte sulla relazione tra l'arte che pone domande fondamentali sulla filosofia e la filosofia che sostanzia l'esperienza artistica, ovvero tra l'arte condizionata da prospettive filosofiche e la filosofia che riconosce nella raffigurazione artistica il destino di un'epoca. Tra i temi: arte e filosofia del Rinascimento, Kant e il sublime, positivismo nell'impressionismo, Magritte ed Hegel.					
Lugano	22/23P-04-60317	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i> I. De Vita	8-12	6 mer	19.00-20.50	19.04	CHF 185.–
I classici del pensiero filosofico		Il corso intende proporre, in modo divulgativo e senza presupporre una specifica preparazione filosofica, un classico della filosofia. L'esame di estratti significativi dell'opera sarà inquadrato nella biografia dell'autore e nel contesto storico, sociale, culturale e politico della sua epoca. Il ciclo di incontri tratterà il tema: "La vita umana è un pendolo tra il dolore e la noia": origini e sviluppo della filosofia di Arthur Schopenhauer.					
Lugano	22/23P-04-60303	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i> T. Moretti	10-12	4 gio	18.00-19.50	02.03	CHF 110.–
Le storie del mondo: il Mediterraneo Orientale		La caduta dell'Impero Romano d'Occidente spezza per sempre l'unità del Mediterraneo: quel mare che si era abituato ad essere nostrum, sicuro e condiviso dai popoli che ne abitavano le sponde, diventa confine di civiltà. Questo corso seguirà il destino delle rive orientali del Mediterraneo, ricostruirà la trama della loro storia millenaria: dall'Impero Bizantino all'espansione islamica, dalle Crociate alla caduta di Costantinopoli, dall'imperialismo veneziano allo splendore ottomano fino al declino turco, le guerre mondiali e la delicata situazione del Medio Oriente nel Novecento. Con un approccio storico-scientifico basato sulle fonti, si racconterà il mondo che per l'Europa ha nei secoli rappresentato "l'altro" con cui scontrarsi. Ripercorrendo gli eventi, si comprenderà quanto il confine tra Oriente e Occidente sia stato permeabile e intuiremo che il continuo confronto con i vicini dall'altro lato del mare ha contribuito alla formazione dell'identità europea.					
Lugano	22/23P-04-60308	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i> C. Alfieri	8-12	6 mer	18.00-19.50	29.03	CHF 185.–
Pensare e costruire il mondo: temi della filosofia occidentale		Questo corso di filosofia si propone di indagare il rapporto tra il pensiero scientifico e filosofico nella tradizione occidentale evidenziandone gli esiti anche dal punto di vista sociale, etico e politico. Per partecipare non è necessario aver frequentato i precedenti cicli di incontri. Il tema previsto per la primavera è: "(Ri)pensare la Terra: la filosofia e la questione ecologica".					
Lugano	22/23P-04-60309	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i> T. Moretti	10-12	6 gio	18.00-19.50	30.03	CHF 150.–
Realtà e finzione		Come dice Hegel, l'esistenza è in parte apparenza e solo in parte realtà, per cui non tutto ciò che esiste merita l'enfatico nome di reale. La realtà va distinta non solo dall'apparente e dall'accidentale, ma anche dall'immaginario che però, a modo suo, è anch'esso reale. Una carrellata di differenti posizioni filosofiche circa la nozione di realtà.					
Mendrisio	22/23P-04-41307	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> P. Fontana	12-12	10 lun	20.00-21.50	06.03	CHF 195.–
LEGGERE, SCRIVERE E RACCONTARE							
In cammino con Dante, viaggio all'Inferno		A 700 anni dalla morte di Dante, la serata si prefigge di celebrare il Sommo Poeta ripercorrendo in breve i contenuti del suo capolavoro medievale, la "Divina Commedia", tramite la visione delle straordinarie immagini di Gustave Doré e la lettura di alcuni brani significativi della prima Cantica, l'Inferno.					
Roveredo (GR)	22/23P-04-31302	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com, oppure online</i> G. Mottis	10-12	1 gio	20.00-21.50	06.04	CHF 45.–
Libera scrittura		Sfruttando l'enorme potenziale liberatorio che le parole ci permettono, faremo un piccolo viaggio introspettivo partendo dal mondo degli Haiku, passando per la poesia. I partecipanti avranno modo di cimentarsi di prima persona nella creazione di scritti, in un contesto di massima libertà espressiva, godendo del beneficio che queste due tipologie di "contenitori di emozioni" permettono.					
Lugano	22/23P-04-60316	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i> B. Migliavacca Nascioli	6-8	3 mer	20.00-21.50	22.03	CHF 145.–
Malleus maleficarum e la caccia alle streghe nel XV-XVII secolo		Il "Malleus maleficarum", conosciuto da tutti come "Il martello delle streghe" (1486), è ritenuto il primo manuale scritto da due inquisitori tedeschi per i giudici laici d'Europa, con lo scopo di fornire un utile strumento per riconoscere, catturare, interrogare, torturare e condannare le streghe. Opera conosciutissima anche nella Svizzera italiana, ci permetterà di entrare nell'atmosfera cupa e superstiziosa di una delle peggiori persecuzioni della storia.					
Roveredo (GR)	22/23P-04-31301	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com, oppure online</i> G. Mottis	10-12	1 gio	20.00-21.50	16.03	CHF 45.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Sulle tracce di Ulisse							
			La vitalità di Ulisse/Odisseo è straordinaria: ancora oggi gli sono intitolati spettacoli teatrali, trasmissioni televisive, romanzi e poesie. Tutti ne conoscono il nome, molti hanno letto o sentito raccontare qualche sua avventura, ma raramente ci si ferma a pensare perché continui a vivere nel nostro immaginario ben più di qualsiasi altro eroe o personaggio mitico o letterario. Il corso si propone di affrontare proprio questo interrogativo: attraverso la lettura e la discussione di alcuni tra i testi più significativi che lo vedono protagonista, cercheremo di indagare attorno alle ragioni che continuano a renderlo attuale, vero e proprio emblema dell'essere umano. Durante le quattro serate perviste, leggeremo insieme e discuteremo alcuni testi, scritti in epoche diverse (da Omero a Dante fino ai più recenti), che hanno contribuito allo sviluppo delle sue potenzialità. I testi verranno forniti durante il corso.				
Gravesano	22/23P-04-30301	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> M. Contestabile	6-10	4 lun	20.30-22.10	06.03	CHF 180.–
MUSICA							
Chitarra ritmica per principianti			Durante questo corso si apprendono gli accordi, l'accompagnamento strumentale e vocale delle canzoni, gli arpeggi. È necessario avere il proprio strumento.				
Giubiasco	22/23P-04-28305	<i>Iscrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i> A. Allegrini	9-10	8 lun	20.00-21.50	20.03	CHF 210.–
Il tuo sogno è suonare un corno delle Alpi?			Questo corso offre l'opportunità di avvicinarsi ad un vero corno delle Alpi e di conoscerne l'origine e l'utilizzo nella storia attraverso immagini, pubblicazioni e racconti. Dalla seconda lezione saranno trasmesse le nozioni di base per suonare le prime note e si scoprirà che è solo questione di tecnica! Noleggio bocchino (CHF 15.– per 2 settimane) poi obbligo all'acquisto (CHF 70.–). Più CHF 75.– per il noleggio dello strumento fino a fine corso. RC privata obbligatoria.				
Giubiasco	22/23P-04-28301	<i>Iscrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i> M. Fässler	8-10	7 mer	18.00-19.50	08.03	CHF 215.–
Introduzione al canto corale			Il corso intende far vivere ai partecipanti l'emozione del canto corale, fornendo le basi della lettura delle note e della tecnica vocale. Sarà possibile (facoltativamente) partecipare alle prove del coro I Cantori delle cime di Lugano, a partire dalle 19.30. Il corso è aperto agli uomini tra i 20 e i 50 anni, che desiderano scoprire la vita di coro, caratterizzata dal canto ma anche da significativi momenti di vita sociale. Non sono necessarie competenze musicali.				
Lugano	22/23P-04-60305	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i> M. Rigamonti	5-20	3 gio	18.30-19.20	09.03	CHF 100.–
Ukulele orchestra			Imparando insieme le basi dello strumento, arriveremo ad eseguire ed incidere alcuni intramontabili classici in questa inusuale formazione! Prerequisiti: nessuno, oltre a possedere un ukulele. Per info sull'acquisto dello strumento contattare il docente.				
Gravesano	22/23P-04-30303	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> M. Mantello	8-8	10 mar	20.00-21.50	21.03	CHF 290.–
SOSTENIBILITÀ							
Programma "zero rifiuti"			Scopriamo i principi sui quali si basa un programma "zero rifiuti" attraverso degli esempi concreti e analizziamo le diverse sfaccettature di questo concetto, soprattutto nell'ottica dei consumatori. Quali sono le strategie a nostra disposizione? Come possiamo ridurre, o ancora meglio, prevenire gli sprechi? Nel secondo incontro cercheremo di scoprire i segreti dell'ecologia quotidiana: cosa significa esattamente avere uno stile di vita "zero rifiuti"? È davvero possibile avere una casa, un guardaroba, una cucina zero rifiuti?				
Online	22/23P-04-41311	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> V. Ferdani	9-9	2 mar	19.30-21.30	14.03	CHF 65.–