

**Autunno
2024**

Corsi per adulti

Istituto della formazione
continua

Luciana Demarchi
Coordinatrice regionale
Corsi per Adulti Camignolo
Cellulare 077 418 73 29
luciana.demarchi@edu.ti.ch

Seguici: Facebook e Instagram



Monteceneri

Benessere

Benessere

Aromaterapia: corso base

Il corso base di aromaterapia permette di acquisire le competenze per utilizzare gli oli essenziali in modo semplice e sicuro per trattare i piccoli problemi di salute più comuni. Diviso in una parte teorica, basata sui principi dell'aromaterapia e la scoperta di diversi oli essenziali e da una parte pratica dedicata alla loro applicazione.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-BEN-192-0002	Daniela Giannetta	1 sab	09:00-15:40	05.10.2024	CHF 100.00
---------------------	-------------------	-------	-------------	------------	------------

Ayurveda, riequilibrio psico-fisico d'autunno

Novità

L'autunno è la stagione in cui il *Dosha Vata* (sistema nervoso) può essere facilmente sbilanciato, a causa del calo delle temperature e delle giornate ventose, con conseguenti possibili problemi digestivi, perdita di capelli, mancanza di energia e indolenzimenti articolari. Numerosi consigli, pratiche e ricette naturali per riequilibrare *Vata* e godersi in buona salute la stagione di transizione autunnale.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-BEN-192-0004	Gaetana Camagni	1 sab	09:15-11:40	28.09.2024	CHF 60.00
---------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

Preparazioni naturali per la cura del corpo

Grazie ad ingredienti naturali ed oli essenziali si realizzano prodotti profumati e benefici per la cura del corpo: confetti per il bagno, burro di cacao, balsamo per piedi ed esfoliante per il corpo. Più CHF 15.- per il materiale.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-BEN-192-0009	Daniela Giannetta	1 lun	19:00-22:15	21.10.2024	CHF 70.00
---------------------	-------------------	-------	-------------	------------	-----------

Yoga Nidra, rilassamento e meditazione accessibile a tutte le persone

Novità

Un corso per imparare lo Yoga Nidra, una tecnica di meditazione senza sforzo, che prevede semplicemente il riposo e l'ascolto. Yoga Nidra conduce a uno stato di profondo rilassamento, a cui tutti possono accedere, aiuta a ridurre lo stress, a dormire meglio, ad acquisire consapevolezza e nuova energia. Consigli ed esercizi pratici per riprodurre la pratica individualmente, con tecniche di respirazione e visualizzazione.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-BEN-192-0003	Gaetana Camagni	1 sab	09:15-11:40	19.10.2024	CHF 60.00
---------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

Danza

Danza per te!

Corso di danza per riscoprire la connessione con il proprio corpo, liberarsi dallo stress e divertirsi insieme. Il corso è aperto a tutte le persone, non servono partners né esperienze pregresse: si impareranno brevi coreografie, offrendo anche spazio per la danza libera, per poi concludere con uno stretching.

Rivera

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-BEN-076-0002	Lilly Castagneto	7 mar	18:45-19:30	10.09.2024	CHF 145.00
---------------------	------------------	-------	-------------	------------	------------

24/25A-BEN-076-0003	Lilly Castagneto	7 mar	18:45-19:30	05.11.2024	CHF 145.00
---------------------	------------------	-------	-------------	------------	------------

Ginnastica posturale

Metodo Pilates

Permette di conoscere, correggere, controllare e definire la propria postura rinforzando la muscolatura del tronco. Porta ad una maggiore consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale. Ottimo per prevenire dolori alla schiena ed incrementare il benessere quotidiano!

Rivera

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25A-BEN-077-0011	Lilly Castagneto	7 ven	09:00-09:45	06.09.2024	CHF 145.00
24/25A-BEN-077-0012	Lilly Castagneto	7 ven	10:00-10:45	06.09.2024	CHF 145.00

Bironico

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25A-BEN-077-0014	Lilly Castagneto	7 mer	18:00-18:45	11.09.2024	CHF 145.00
24/25A-BEN-077-0015	Lilly Castagneto	7 mer	19:00-19:45	11.09.2024	CHF 145.00

Rivera

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25A-BEN-077-0017	Lilly Castagneto	7 ven	09:00-09:45	25.10.2024	CHF 145.00
24/25A-BEN-077-0018	Lilly Castagneto	7 ven	10:00-10:45	25.10.2024	CHF 145.00

Bironico

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25A-BEN-077-0020	Lilly Castagneto	7 mer	18:00-18:45	06.11.2024	CHF 145.00
24/25A-BEN-077-0021	Lilly Castagneto	7 mer	19:00-19:45	06.11.2024	CHF 145.00

Metodo Pilates Gold

Il Metodo Pilates Gold è adatto a persone over 60. Permette di conoscere, correggere, controllare, migliorare e definire la propria postura rinforzando la muscolatura del tronco. È un allenamento atto ad acquisire una maggiore consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale. È ottimo per prevenire dolori alla schiena ed incrementare il benessere quotidiano.

Bironico

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25A-BEN-077-0013	Lilly Castagneto	7 mer	17:00-17:45	11.09.2024	CHF 145.00
24/25A-BEN-077-0019	Lilly Castagneto	7 mer	17:00-17:45	06.11.2024	CHF 145.00

Metodo Pilates per persone sportive

Il Pilates per le persone sportive prevede un allenamento sia fisico che mentale. La sua particolarità è l'enfasi sull'aspetto mentale, migliorando la consapevolezza corporea, correggendo le debolezze posturali e sviluppando la forza e la flessibilità muscolare.

Rivera

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25A-BEN-077-0010	Lilly Castagneto	7 mar	19:45-20:30	10.09.2024	CHF 145.00
24/25A-BEN-077-0016	Lilly Castagneto	7 mar	19:45-20:30	05.11.2024	CHF 145.00

Tecniche di rilassamento e meditazione

Breathwork: respirazione consapevole

Stiamo vivendo un momento storico di grandi cambiamenti a livello globale. La respirazione consapevole è una via semplice e naturale di cui disponiamo, essa ci sostiene ad affrontare questa trasformazione con la fiducia e la serenità di cui necessitiamo.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-BEN-079-0014	Luisa Sargenti	1 sab	09:00-12:15	05.10.2024	CHF 80.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

Qi Gong

Si propone l'apprendimento di un'antica disciplina cinese, denominata pure "l'arte dell'energia vitale". Gli esercizi proposti aiutano a sostenere l'equilibrio tra mente e corpo: lasciando scorrere il Qi fluidamente ritroviamo calma e serenità nella mente. Oltre alla respirazione e ai caratteristici movimenti eseguiti al rallentatore sarà dedicata particolare attenzione alla colonna vertebrale.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-BEN-079-0007	Stephan Hoenes	7 mer	19:30-20:15	11.09.2024	CHF 145.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	------------

Rivera

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-BEN-079-0006	Stephan Hoenes	7 mer	18:30-19:15	11.09.2024	CHF 145.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	------------

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-BEN-079-0009	Stephan Hoenes	7 mer	19:30-20:15	06.11.2024	CHF 145.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	------------

Rivera

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-BEN-079-0008	Stephan Hoenes	7 mer	18:30-19:15	06.11.2024	CHF 145.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	------------

Stretching & relax

Hai avuto una giornata movimentata e cerchi un'attività e un ambiente rilassanti? Adatta a tutte le età, questa lezione aiuta a sentirsi più rilassati, energici e liberi. Si tratta di un insieme di esercizi finalizzati al miglioramento della flessibilità e della mobilità muscolare, ed è ottima sia a complemento di altre attività sportive, sia come attività fisica autonoma.

Bironico

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-BEN-079-0010	Anna Ortelli	7 gio	19:45-20:30	05.09.2024	CHF 145.00
---------------------	--------------	-------	-------------	------------	------------

24/25A-BEN-079-0011	Anna Ortelli	7 gio	19:45-20:30	07.11.2024	CHF 145.00
---------------------	--------------	-------	-------------	------------	------------

Tonificazione

Body Tone

Questo programma di esercizi consente di tonificare la muscolatura di tutto il corpo.

Bironico

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-BEN-080-0004	Anna Ortelli	7 gio	18:40-19:25	05.09.2024	CHF 145.00
---------------------	--------------	-------	-------------	------------	------------

24/25A-BEN-080-0005	Anna Ortelli	7 gio	18:40-19:25	07.11.2024	CHF 145.00
---------------------	--------------	-------	-------------	------------	------------

SENIORissima agilità

Come rimanere agili dopo i 60 anni? Semplici esercizi effettuati in piedi e a terra al ritmo di musica gioiosa. Particolare attenzione sarà data allo stretching per potenziare la flessibilità e la capacità motoria. Allenarsi in gruppo per favorire divertimento e socialità!

Bironico

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-BEN-080-0003	Anna Ortelli	7 gio	17:30-18:15	05.09.2024	CHF 145.00
24/25A-BEN-080-0006	Anna Ortelli	7 gio	17:30-18:15	07.11.2024	CHF 145.00

Yoga

Hatha Yoga

Corso adatto a tutte le persone che intendono intraprendere un'attività dolce che aiuti a ritrovare la forma fisica, sciogliendo le tensioni ed aiutando a risvegliare la forza mentale per gestire lo stress ed indurre un rilassamento profondo. Verranno trattate Asana (posizioni) classiche dell'Hatha Yoga, Pranayama (tecniche respiratorie) e Mudra (movimenti delle mani). Si concluderà ogni lezione con rilassamenti guidati.

Rivera

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-BEN-082-0008	Serena Schiavon	7 mer	19:45-20:30	11.09.2024	CHF 145.00
24/25A-BEN-082-0012	Serena Schiavon	7 mer	19:45-20:30	06.11.2024	CHF 145.00

Yoga Nidra

Novità

Lo Yoga Nidra, detto anche "yoga del sonno", combina asana rilassanti con una guida alla meditazione mentre si è sdraiati. I benefici includono il rilascio delle tensioni fisiche, mentali ed emotive, la riduzione dello stress e dell'ansia, miglioramenti nella concentrazione e nell'esperienza di livelli di percezione più profondi. La pratica favorisce la creazione di connessioni neurali tra gli emisferi cerebrali, promuovendo un lavoro armonico tra di essi.

Bironico

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-BEN-082-0009	Serena Schiavon	7 mar	18:30-19:15	10.09.2024	CHF 145.00
24/25A-BEN-082-0013	Serena Schiavon	7 mar	18:30-19:15	05.11.2024	CHF 145.00

Creatività

Casa, orto e giardino

Potatura di alberi fruttiferi (Camignolo)

Potatura di formazione e di produzione per le diverse specie frutticole. Date e orari del corso: venerdì 29 novembre, dalle ore 19.30 alle 21.45 e sabato 30 novembre, dalle ore 8.30 alle 16.00.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-CRE-132-0005	Alberto Sassella	2 lez	-	29.11.2024	CHF 120.00
---------------------	------------------	-------	---	------------	------------

Creazioni floreali

Composizione autunnale

Per augurare il benvenuto all'autunno, prepariamo una composizione abbinando fiori e frutti dalle tonalità più calde dell'anno. Più CHF 40.- per il materiale consegnato dalla persona docente.

Sigirino

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-CRE-087-0002	Paola Pagnamenta	1 mar	19:00-21:15	08.10.2024	CHF 60.00
---------------------	------------------	-------	-------------	------------	-----------

Corona dell'Avvento

Realizziamo una corona dell'Avvento nella forma allungata con materiali naturali, abete, conifere, candele e addobbi natalizi. Più CHF 40.- per il materiale consegnato dalla persona docente.

Sigirino

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-CRE-087-0001	Paola Pagnamenta	1 mar	18:00-20:15	26.11.2024	CHF 60.00
---------------------	------------------	-------	-------------	------------	-----------

Crescere insieme grandi e piccoli

Manutenzione della bicicletta

Introduzione pratica alla manutenzione della bicicletta in un'ottica di sicurezza stradale. Lavaggio bicicletta e catena, regolazione sella e manubrio, sostituzione camera d'aria (con riparazione), spiegazione su come funzionano il cambio e i freni. Corso rivolto a ragazze e ragazzi tra gli 8 e i 15 anni accompagnati da una persona adulta.

Rivera

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-CRE-095-0001	Claudio Brenni	1 sab	13:30-16:45	23.11.2024	CHF 95.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

Sound lab - Laboratorio del suono

Novità

La colonna sonora di un film d'animazione non è solo musica. Si arricchisce del doppiaggio dei personaggi e della creazione dei rumori di ambiente. Durante questo corso avrete modo di entrare nel magico mondo della sonorizzazione! Con l'attrezzatura giusta, s'impareranno alcuni trucchi per sonorizzare una sequenza animata: diventerete attori-doppiatori di film, imparando i segreti per dare la voce ai personaggi e vi calerete nei panni del "foley artist", ricreando tanti rumori di ambiente e imparando che la sonorizzazione è una delle parti fondamentali per la buona riuscita di un film! Per ragazze e ragazzi dai 9 anni in su accompagnate/i da una persona adulta.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-CRE-095-0003	Alessia Tamagni	2 sab	09:30-12:45	16.11.2024	CHF 140.00
---------------------	-----------------	-------	-------------	------------	------------

Lavori in legno

Scultura del legno: a tutto tondo

Si apprendono le basi della scultura del legno tridimensionale (a tutto tondo). Le persone principianti partiranno da una figura da rifinire (semilavorata). Le persone avanzate svilupperanno e scolpiranno un semplice soggetto a loro scelta a partire dal ciocco. I soggetti vanno concordati con la persona docente qualche settimana prima dell'inizio del corso. Costo del materiale da CHF 15.- a CHF 50.- a dipendenza del soggetto scelto.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-CRE-092-0001	Luciano Lagger	2 sab	09:30-16:00	09.11.2024	CHF 160.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	------------

Varie

Manutenzione della bicicletta

Introduzione pratica alla manutenzione della bicicletta in un'ottica di sicurezza stradale. Sostituzione camere d'aria e copertoni, sostituzione e controllo catena, controllo cordine e guaine, regolazione deragliatore anteriore e posteriore, sostituzione pastiglie e controllo impianto frenante.

Rivera

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-CRE-129-0001	Claudio Brenni	1 sab	09:00-12:15	23.11.2024	CHF 80.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

Cultura generale

Crescere insieme grandi e piccoli CG

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 giovani tra i 6 e i 15 anni accompagnati da una persona adulta.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-CG-104-0001

Grégoire Meier

1 ven

19:00-21:15

27.09.2024

CHF 80.00

Dichiarazione delle imposte

Dichiarazione di imposta per persone fisiche

Corso per una corretta compilazione della dichiarazione d'imposta delle persone fisiche, non assoggettate all'imposta alla fonte. Verrà esaminata la struttura della dichiarazione in applicazione alle vigenti normative fiscali e verranno fornite tutte le informazioni per l'utilizzo del programma eTax (compilazione elettronica).

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-CG-124-0007

Mirco Di Zio

2 lez

19:00-22:15

13.11.2024

CHF 75.00

Famiglia

L'Arte di educare - Esprimere e conoscere sé stessi

Novità

L'espressione di sé è inizialmente spontanea e naturale: il bambino è totalmente aperto e si mostra agli altri completamente. Con la crescita la sua espressione diviene più complessa, ma è vitale che rimanga sincera e autentica. Alterare la propria espressione conduce alla confusione: non conoscere se stessi e, di conseguenza, non saper fare scelte stabili nel tempo. Uno dei fini più importanti che la persona educatrice dovrebbe coltivare è proprio questo: l'espressione e la conoscenza di se stessi. Il percorso L'Arte di educare è rivolto a chi desidera diventare genitore, a chi già lo è, a persone educatrici e a chi insegna. La tassa di iscrizione comprende CHF 5.- per il materiale didattico.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-CG-102-0003

Pamela Gianoni

1 mar

18:00-22:00

10.12.2024

CHF 80.00

L'Arte di educare - Il ciclo di apprendimento

Novità

Dal ciclo di apprendimento scaturiscono due risultati: i bambini comprendono nuove conoscenze e imparano ad imparare. Le persone adulte spesso dimenticano quanto sia impegnativo imparare tante cose nuove e dispongono di pochi strumenti per accendere nei bambini il desiderio di conoscere. Invece, in ogni momento, la persona educatrice dovrebbe avere a cuore questo traguardo e contribuire alla sua realizzazione. L'Arte di educare è rivolto a chi desidera diventare genitore, a chi già lo è, a persone educatrici e a chi insegna. La tassa di iscrizione comprende CHF 5.- per il materiale didattico.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-CG-102-0008

Pamela Gianoni

1 mar

18:00-22:00

17.09.2024

CHF 80.00

L'Arte di educare - Insegnare le relazioni

Novità

Insegnare l'abilità di relazione è di estrema importanza, perché la personalità di un bambino si sviluppa in grande misura proprio attraverso i rapporti umani. La lezione si pone il fine di studiare come insegnare al bambino a costruire le sue relazioni, acquisendo conoscenze e strumenti nuovi per elevare e migliorare la qualità delle interazioni con i coetanei e le persone adulte. Il percorso L'Arte di educare è rivolto a chi desidera diventare genitore, a chi già lo è, a persone educatrici e a chi insegna. La tassa di iscrizione comprende CHF 5.- per il materiale didattico.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-CG-102-0001

Pamela Gianoni

1 mar

18:00-22:00

15.10.2024

CHF 80.00

L'Arte di educare - Lo sviluppo della personalità

Novità

La personalità umana può essere concepita come un insieme di abilità complesse che prendono forma negli anni della crescita. Chi è genitore e chi insegna ha il delicato compito di accompagnare bambini e ragazzi nel maturare una personalità capace e solare. Il corso offre conoscenze semplici e precise, subito applicabili, che consentono di offrire le indicazioni migliori nelle esperienze educative. Il percorso L'Arte di educare è rivolto a chi desidera diventare genitore, a chi già lo è, a persone educatrici e a chi insegna. La tassa di iscrizione comprende CHF 5.- per il materiale didattico.

Camignolo

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25A-CG-102-0002	Pamela Gianoni	1 mar	18:00-22:00	12.11.2024	CHF 80.00
--------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

Natura

Alla scoperta dei ragni del mondo

Sono velenosi? Sono pericolosi? Cosa mangiano? Scopriamo tutti i segreti di alcuni tra i più comuni esemplari. Saranno presenti ragni vivi.

Camignolo

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25A-CG-125-0008	Françoise Ansermet	1 gio	19:30-21:45	07.11.2024	CHF 70.00
--------------------	--------------------	-------	-------------	------------	-----------

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.

Camignolo

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25A-CG-125-0003	Grégoire Meier	1 gio	19:00-21:15	26.09.2024	CHF 70.00
--------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

24/25A-CG-125-0009	Grégoire Meier	1 gio	19:00-21:15	03.10.2024	CHF 70.00
--------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

Religioni

La Bibbia: un tesoro da scoprire

La Bibbia è un capolavoro letterario che da diversi millenni affascina, interroga e fa riflettere, influenzando il patrimonio artistico, culturale, storico e religioso di molti popoli, a prescindere dalla fede. La complessità di alcuni brani della Bibbia, il cui contesto di redazione è spesso a noi poco noto, ne rende difficile la comprensione, favorendone spesso una lettura solo superficiale. Questo corso offrirà gli strumenti necessari per accedere ad una visione generale della Bibbia, facilitandone la lettura e la comprensione. Pensato soprattutto per chi è alle prime armi e desidera accostarsi al testo biblico.

Camignolo

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25A-CG-186-0001	Roberta Moriani	4 mar	20:00-22:15	05.11.2024	CHF 145.00
--------------------	-----------------	-------	-------------	------------	------------

Storia

Radiotecnica al museo della radio

Novità

Storia della radiotecnica da Guglielmo Marconi ad oggi, con uno sguardo sul futuro.

Rivera

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25A-CG-120-0002	Guida Museo della radio	1 sab	09:30-11:45	19.10.2024	CHF 50.00
--------------------	-------------------------	-------	-------------	------------	-----------

Enogastronomia

Cocktail e altre bevande

Alla scoperta dei tè giapponesi

Novità Durante la prima serata la persona docente *Seiko* spiegherà la cultura dei tè giapponesi, le cerimonie che uniscono estetica e spiritualità, le diverse tipologie di tè che subiscono una lavorazione differente che ne modifica le caratteristiche organolettiche e il modo corretto di infusione. Nella seconda parte del corso si preparerà un dolce giapponese e le persone partecipanti faranno la pratica dell'infusione. Più CHF 30.- per i tè e gli alimenti. Date corso: giovedì 10 ottobre dalle 19.00 alle 21.15 e sabato 12 ottobre dalle 13.30 alle 16.45

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-EG-072-0001	Seiko Mori	2 lez	19:00-21:15	10.10.2024	CHF 85.00
--------------------	------------	-------	-------------	------------	-----------

Crescere insieme grandi e piccoli

Ai fornelli con mamma o papà: Onigirazu

Novità *Onigirazu*, il sandwich giapponese di riso, è una preparazione nata in un cartone animato manga. Al corso prepareremo diverse varianti, con ripieni golosi, per un pranzo fantasioso, un picnic o una festa di compleanno in famiglia o con gli amici. Più CHF 30.- per gli alimenti a coppia.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-EG-070-0001	Seiko Mori	1 sab	09:30-12:45	05.10.2024	CHF 65.00
--------------------	------------	-------	-------------	------------	-----------

Ai fornelli con mamma o papà: pranzo coreano

Novità Impareremo a conoscere gli ingredienti asiatici e divertendoci insieme creeremo un pranzo coreano con nuovi sapori da scoprire e per finire un delizioso dessert. Più CHF 30.- a coppia per gli alimenti.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-EG-070-0002	Soo Ryen Kim Caretti	1 sab	09:30-12:45	09.11.2024	CHF 65.00
--------------------	----------------------	-------	-------------	------------	-----------

24/25A-EG-070-0003	Soo Ryen Kim Caretti	1 sab	09:30-12:45	16.11.2024	CHF 65.00
--------------------	----------------------	-------	-------------	------------	-----------

Enologia

I vini dell'Emilia Romagna

Novità Una delle più grandi regioni vitivinicole d'Italia con alture e climi diversi che danno origine a vini sorprendenti. Oltre ai cenni storici che caratterizzano la tradizione millenaria della viticoltura locale, scopriremo come il vino sia legato alla cucina del territorio. Più CHF 45.- per vini e buffet.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-EG-065-0001	Philippe Kaempf	1 gio	19:30-22:00	24.10.2024	CHF 50.00
--------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

Nelle terre del Gewürztraminer

Novità Un viaggio affascinante in una zona dove la viticoltura si pratica almeno dal 500 avanti Cristo. Un territorio dove s'incontrarono le tecniche di viticoltura romane e le tradizioni della coltivazione dei Reti, la base storica per vini d'eccellenza. Più CHF 45.- per vini e buffet.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-EG-065-0002	Philippe Kaempf	1 gio	19:30-22:00	21.11.2024	CHF 50.00
--------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

Ricette del mondo

Cena a Marrakech: menù per un'occasione speciale

Novità

La cucina marocchina è molto varia grazie all'influenza di diverse culture: berbera, moresca, mediterranea e araba. In questo corso prepareremo diverse ricette per una cena speciale. Più CHF 25.- per gli alimenti.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-EG-067-0005	Saadia Houari	1 mar	19:00-22:15	08.10.2024	CHF 60.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

Cena cambogiana

Nuove ricette! La cucina *khmer*, o più semplicemente cambogiana, saprà conquistarvi con i suoi sapori contrastanti. Impareremo a miscelare le numerose erbe aromatiche, le verdure e le diverse salse che accompagneranno piatti di pesce e carne. Più CHF 25.- per gli alimenti.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-EG-067-0008	Saadia Houari	1 mar	19:00-22:15	26.11.2024	CHF 60.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

Cena thai

Nuove ricette! Voglia di sapori *Thai*? Impareremo a cucinare tante ricette della cucina thailandese per una cena squisita! Più CHF 25.- per gli alimenti.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-EG-067-0007	Saadia Houari	1 gio	19:00-22:15	14.11.2024	CHF 60.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

Cena turca sul Bosforo

Novità

La cucina turca è caratterizzata da una vasta gamma di piatti tipici, ereditati dalla cucina ottomana e influenzati da culture e tradizioni provenienti da diverse regioni e paesi. Si prepareranno varie ricette per una cena completa con dessert. Più CHF 25.- per gli alimenti.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-EG-067-0004	Saadia Houari	1 mar	19:00-22:15	05.11.2024	CHF 60.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

Cucina coreana VEG

Novità

Lasciate ispirare dalle varie ricette vegetariane coreane per pasti sani e nutrienti con tofu, alghe, cereali, legumi, semi etc. Più CHF 25.- per gli alimenti.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-EG-067-0003	Soo Ryen Kim Caretti	1 gio	19:00-22:15	17.10.2024	CHF 60.00
--------------------	----------------------	-------	-------------	------------	-----------

Cucina giapponese: un menù che esalta i sapori autunnali

Novità

Quanto è bello l'autunno per chi ama mangiare giapponese! Infatti la cucina del Sol Levante esalta i sapori autunnali e l'autunno in Giappone è considerata la stagione del buon cibo. Durante la serata prepareremo una cena con ingredienti autunnali come castagne, funghi, cachi, patate dolci etc. Più CHF 25.- per gli alimenti.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-EG-067-0001	Seiko Mori	1 gio	19:00-22:15	26.09.2024	CHF 60.00
--------------------	------------	-------	-------------	------------	-----------

Cucina libanese

Nuove ricette! La cucina libanese è l'espressione tipica della cucina mediorientale: descritta come la perla della cucina araba. L'uso abbondante di frutta secca, verdure, legumi, cereali e spezie dà un notevole sapore e aroma alle pietanze. Più CHF 25.- per gli alimenti.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-EG-067-0006	Saadia Houari	1 mar	19:00-22:15	15.10.2024	CHF 60.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

Zuppe e minestre coreane

Novità

Si prepareranno delle deliziose minestre con carne, alghe, tofu seta, frutti di mare, verdure e il *Budejjige*, uno stufato fusion. Più CHF 25.- per gli alimenti.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-EG-067-0002	Soo Ryen Kim Caretti	1 gio	19:00-22:15	07.11.2024	CHF 60.00
--------------------	----------------------	-------	-------------	------------	-----------

Tecniche di cucina

Gli arrosti

Un corso dedicato ad uno dei secondi piatti di carne per eccellenza: l'arrosto. Scopri come scegliere le carni migliori, i ripieni da preparare e la tecnica per legare e cuocere gli arrosti. Prepareremo un arrosto di vitello, di pollo, di coniglio, di maiale e di agnello. Più CHF 30.- per gli alimenti.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-EG-068-0003	Flavio Valsangiacomo	1 mer	19:00-22:15	13.11.2024	CHF 60.00
--------------------	----------------------	-------	-------------	------------	-----------

Pesce e crostacei

Conoscenza, pulizia, filettatura e conservazione del pesce. Impareremo diversi metodi di cottura e presentazione con ricette semplici ma raffinate. Più CHF 30.- per gli alimenti.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-EG-068-0004	Flavio Valsangiacomo	1 mer	19:00-22:15	27.11.2024	CHF 60.00
--------------------	----------------------	-------	-------------	------------	-----------

Sella di capriolo

La classica sella di capriolo con tutti i contorni dedicati a questa pietanza: *spätzli*, *cabis* rosso, mele cotte, castagne caramellate etc. Più CHF 30.- per gli alimenti.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-EG-068-0002	Flavio Valsangiacomo	1 mer	19:00-22:15	23.10.2024	CHF 60.00
--------------------	----------------------	-------	-------------	------------	-----------

Selvaggina

Non solo sella di capriolo! Ricette stuzzicanti e facili da realizzare per valorizzare diversi tagli di carne riscoprendo il piacere di una cucina gustosa e di stagione. Più CHF 30.- per gli alimenti.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-EG-068-0001	Flavio Valsangiacomo	1 mer	19:00-22:15	02.10.2024	CHF 60.00
--------------------	----------------------	-------	-------------	------------	-----------

Lingue

Inglese

English for travel | A2

Novità

Il corso si prefigge di utilizzare la lingua inglese con efficacia nell'ambito dei viaggi, imparando a chiedere informazioni così come a destreggiarsi nelle varie situazioni. Prerequisiti: A1.2. **Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Camignolo

Informazioni a [Luciana Demarchi](mailto:Luciana.Demarchi@edu.ti.ch) - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-LIN-049-0012

Lorenza Campana

12 mer

19:00-20:30

09.10.2024

CHF
250.00

Mondo digitale

Smartphone e tablet

Crea la tua App no-code: introduzione

Sfrutta la tua creatività e impara a sviluppare App per smartphone e tablet Android o iOS Apple, su piattaforme con interfaccia grafica semplice e intuitiva (no-code). Nel tuo smartphone creeremo già dalla prima lezione un "cassetto segreto" inviolabile, quiz personalizzati per i tuoi alunni, un assistente vocale, un traduttore, una lista da fare e altre App da pubblicare su Google Play o Apple Store.

Online

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](#)

24/25A-MD-062-0001	Salvatore Campoccia	5 mer	19:45-21:45	13.11.2024	CHF 225.00
--------------------	---------------------	-------	-------------	------------	---------------

Social media

Facebook: introduzione

Che venga utilizzato per incontrare nuove persone, per comunicare con parenti lontani, seguire i propri interessi o per pubblicizzare il proprio lavoro, FB permette di chattare, inviare messaggi in modo sicuro, condividere video o foto solo con chi vuoi tu, invitare amici a eventi e molto altro ancora. Durante il corso vedremo come creare nuovi profili in sicurezza, utilizzeremo gli strumenti fondamentali di questa piattaforma e i metodi migliori per la tutela della privacy.

Camignolo

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](#)

24/25A-MD-056-0002	Salvatore Campoccia	3 mer	14:00-16:15	09.10.2024	CHF 155.00
--------------------	---------------------	-------	-------------	------------	---------------

Instagram

In questo corso introduttivo affronteremo come creare un profilo legato alla propria identità, gestiremo i contenuti sviluppando una strategia di crescita con gli hashtag e instaureremo delle connessioni con Facebook (Meta) e Whatsapp.

Camignolo

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](#)

24/25A-MD-056-0004	Salvatore Campoccia	3 mer	16:30-18:45	09.10.2024	CHF 155.00
--------------------	---------------------	-------	-------------	------------	---------------

Tecnologie

Intelligenza Artificiale: Semplice e concreta

Novità

In questo corso informativo, coinvolgente e, soprattutto, divertente, esploreremo il mondo affascinante dell'intelligenza artificiale (AI) e scopriremo come sta già cambiando la nostra vita quotidiana, in modi che potreste non aver nemmeno immaginato. Ci immergeremo nei seguenti argomenti: Cos'è; Come funziona; Quali sono le diverse applicazioni dell'AI e al futuro impatto tecnologico e quindi sociale. Ogni lezione conterrà esempi pratici e spiegazioni accessibili, senza mai perdere di vista il legame tra l'IA e la nostra vita di tutti i giorni.

Camignolo

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](#)

24/25A-MD-142-0004	Salvatore Campoccia	3 mer	19:00-21:15	09.10.2024	CHF 155.00
--------------------	---------------------	-------	-------------	------------	---------------

Video

DaVinci Resolve: montaggio e linguaggio cinematografico

Chi ama il cinema alzi la mano. Impareremo a lavorare col programma di editing multiplatforma in uso a Hollywood: gratuito, completo e facile. Basta con i video tutti uguali che vengono scartati dopo i primi secondi, qui puoi personalizzare ogni parametro delle clip video, delle animazioni, dei titoli, della colorazione, del suono e dell'esportazione. Infine, siccome ogni tecnico è anche artista, in ogni incontro ci divertiremo analizzando storiche scene di film famosi, parlando di linguaggio cinematografico, e del montaggio audio/video.

Online

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-MD-058-0001	Salvatore Campoccia	5 mar	19:30-21:45	12.11.2024	CHF 225.00
--------------------	---------------------	-------	-------------	------------	---------------

Web

WordPress: crea il tuo sito web

Si apprende a sviluppare e gestire siti web professionali, per blog e aziende. Il corso, partendo da zero, è rivolto a tutti, anche a coloro senza esperienze e conoscenze nel settore. Le persone partecipanti alla fine del corso sapranno creare un semplice sito web.

Online

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-MD-143-0001	Daniela Raggi	8 mar	19:00-20:30	17.09.2024	CHF 235.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	---------------

Territorio

Monumenti

Chiesa di San Mamete a Mezzovico, tra storia millenaria e rinnovato splendore

La visita guidata offre l'occasione di andare alla (ri)scoperta della chiesa di San Mamete, gioiello d'arte nell'Alto Vedeggio. L'edificio, che ha subito importanti trasformazioni architettoniche avvenute tra i secoli XI-XVI, racchiude un prezioso apparato decorativo conservato principalmente nel coro. Un'interessante opportunità per approfondire anche la tecnica della pittura a fresco, ricca di significati e valori simbolici. Ritrovo alla chiesa di San Mamete. **Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Mezzovico

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-TER-086-0003

Louise Dalmas

1 sab

10:00-11:30

12.10.2024

CHF 50.00

La chiesa di San Bartolomeo a Medeglia

Novità

L'attuale chiesa di San Bartolomeo a Medeglia è frutto di quattro interventi costruttivi, in parte ancora visibili nella struttura dell'edificio, a cominciare dalla prima chiesetta romanica rivolta ad oriente, passando per la chiesa gotica rivolta a sud e ampliata in un secondo momento, per arrivare alla chiesa seicentesca che vediamo tuttora. Da secoli essa veglia sulla Val d'Isone, custodendo i segni della devozione popolare legata alla civiltà contadina: il culto dei Santi Eurosia, Antonio Abate e Giovanni Battista ci riporta ai tempi passati in cui si viveva seguendo i ritmi delle stagioni e assecondando i capricci della natura.

Medeglia

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

24/25A-TER-086-0004

Laura Pianezzi

1 dom

14:00-15:30

13.10.2024

CHF 50.00