

**Autunno
2025**

Corsi per adulti

Istituto della formazione
continua

Luciana Demarchi

Coordinatrice regionale
Corsi per Adulti Camignolo

Cellulare 077 418 73 29

e-mail luciana.demarchi@edu.ti.ch

Seguici su Facebook e Instagram

**Camignolo
Monteceneri**



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 Camorino e si avvale della collaborazione di 18 persone coordinatrici regionali, responsabili della gestione dei corsi nella località di loro competenza; le persone docenti coinvolte sono più di 300.

Direttrice Istituto della formazione continua
Manuela Guggiari – manuela.guggiari@edu.ti.ch

Vicedirettrice e responsabile Corsi per adulti
Pamela Lunini-Küng – pamela.lunini@edu.ti.ch

Il catalogo
Autunno 2025
sarà consultabile
unicamente online!

Newsletter
Iscriviti per non
perderti l'uscita



Persone responsabili di area

Benessere
Cultura generale, territorio,
creatività e sostenibilità
Enogastronomia
Mondo digitale
Lingue

Lara Blumer
Noemi Carta

lara.blumer@edu.ti.ch
noemi.carta@edu.ti.ch

Karin Cerini
Flavio Poggi
Stéphanie Savary

karin.cerini@edu.ti.ch
flavio.poggi@edu.ti.ch
stephanie.savary@edu.ti.ch

Contatti

091 814 16 71, decs-ifc@edu.ti.ch, www.ifc.ti.ch

Iscrizione e convocazione ai corsi

L'iscrizione avviene direttamente online (www.ifc.ti.ch). Per informazioni è possibile rivolgersi alle persone coordinatrici regionali di riferimento. La convocazione al corso o la comunicazione dell'annullamento sarà trasmessa al più tardi cinque giorni prima della data d'inizio, in seguito non sarà più possibile iscriversi.

Condizioni di partecipazione

I corsi sono aperti a tutte le persone interessate a partire dai 15 anni di età compiuti, fatta eccezione per alcuni in cui le condizioni sono specificate. La responsabilità della copertura assicurativa per eventuali infortuni, danni, furti, ecc. è della persona partecipante.

Materiale didattico

Non è compreso nella tassa di iscrizione.

Corsi online

Corsi che si svolgono interamente a distanza. Iscrivendosi a questa tipologia di corso, si accettano le condizioni di partecipazione sulla formazione a distanza consultabili sul sito.

Rimborsi

Se chi si è iscritto rinuncia a frequentare un corso a convocazione avvenuta, sono richiesti CHF 50.– per spese amministrative. A corso iniziato, non avvengono rimborsi delle tasse di iscrizione e degli importi per il materiale e gli alimenti.

Attestato di frequenza

Con l'80% di presenza, su richiesta, verrà rilasciato un attestato di frequenza.

Sospensione delle lezioni

Le lezioni sono sospese nei periodi di vacanza scolastica. In caso di avvenimenti speciali la Direzione può decidere di sospendere le lezioni. Informazioni aggiornate sono pubblicate sul sito.

Vacanze scolastiche

Vacanze autunnali, dal 1 novembre al 9 novembre 2025, di Natale dal 24 dicembre 2025 al 6 gennaio 2026 (compresi i giorni iniziali e finali indicati). È inoltre giorno di vacanza lunedì 8 dicembre 2025.

Benessere

Bellezza

Preparazioni naturali per la cura del corpo: autunno

Camignolo

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

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-BEN-073-0001	Daniela Giannetta	1 lun	19:00-22:15	24.11.2025	CHF 70.00
---------------------	-------------------	-------	-------------	------------	-----------

Benessere

Aromaterapia 1: corso base

Camignolo

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

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-BEN-192-0003	Daniela Giannetta	2 lun	19:00-22:15	13.10.2025	CHF 120.00
---------------------	-------------------	-------	-------------	------------	------------

Aromaterapia 3: corso per il rilassamento

Novità

Camignolo

Durante il corso, esploreremo oli essenziali utili ed efficaci per ritrovare calma e benessere. Corso dedicato a chi desidera affrontare le problematiche legate allo stress quotidiano, come agitazione, ansia, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione e stanchezza. Per partecipare è necessario aver completato il corso "Aromaterapia 1: corso base".

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-BEN-192-0004	Daniela Giannetta	1 sab	09:00-15:40	15.11.2025	CHF 110.00
---------------------	-------------------	-------	-------------	------------	------------

Ayurveda d'autunno: armonizzarsi con la stagione del cambiamento

Novità

Camignolo

L'autunno è un momento di transizione, un invito a rallentare e a nutrire il corpo in funzione della propria specifica costituzione bio-energetica (Dosha). In questo corso scoprirai come cambiare la tua routine quotidiana per proteggere i sistemi vitali e affrontare la stagione fredda con energia e serenità. Consigli per la disintossicazione al passaggio di stagione, scelta degli alimenti, uso di spezie e oli riscaldanti, rimedi erboristici disintossicanti, esercizi Yoga per armonizzare corpo e mente e mantenere i Dosha in equilibrio.

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-BEN-192-0005	Gaetana Camagni	1 sab	09:15-11:40	04.10.2025	CHF 60.00
---------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

Immunità ed energia: ayurveda per un corpo forte e resiliente

Novità

Camignolo

Il segreto di un sistema immunitario forte risiede nell'equilibrio delle bioenergie individuali (*vata*, *pitta* e *kapha*). In questo corso scoprirai i principi dell'ayurveda per aumentare le tue difese naturali e i livelli di energia con alimenti nutrienti, rimedi erboristici, esercizi yoga di rinforzo dell'apparato respiratorio, oli essenziali, personalizzati in funzione della tua costituzione. Consigli per sostenere il corpo, calmare la mente e affrontare lo stress quotidiano con energia e serenità.

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-BEN-192-0006	Gaetana Camagni	1 sab	09:15-11:40	13.12.2025	CHF 60.00
---------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

Prendiamoci cura dei nostri occhi: introduzione

Novità

Camignolo

Il corso offre semplici e divertenti esercizi guidati per prendersi cura dei propri occhi in modo naturale. Affronta le tensioni oculari generate dallo stile di vita moderno, come l'uso prolungato di dispositivi digitali e offre strategie per prevenire affaticamento e difetti visivi. Adatto a tutte le persone.

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-BEN-192-0002	Nathalie Steib-Hauser	1 sab	09:00-11:25	11.10.2025	CHF 60.00
---------------------	-----------------------	-------	-------------	------------	-----------

Danza

CoreoDance

Novità

Un viaggio nella danza ispirato al magico mondo del musical, dove musica e movimento si fondono in coreografie tutte da vivere. Ogni lezione sarà un'esplosione di ritmo, energia e divertimento. Il corso è aperto a tutte le persone amanti del musical: non è richiesta alcuna esperienza di danza, basta la voglia di mettersi in gioco e muoversi con entusiasmo. Lo spettacolo finale sarà un momento speciale, dedicato solo a chi partecipa, per celebrare la libertà di espressione e la gioia di ballare insieme.

Rivera

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

25/26A-BEN-076-0003	Lilly Castagneto	8 gio	20:00-20:45	13.11.2025	CHF 155.00
---------------------	------------------	-------	-------------	------------	---------------

LiberaMente

"LiberaMente" è un corso di danza creato per liberarti dal quotidiano e ritrovare scioltezza nel corpo e nella mente, lasciandoti trasportare dalla gioia del movimento. Senza bisogno di esperienza o partner, balleremo coreografie semplici che si alternano con momenti di espressione libera e spontanea. Ogni lezione si conclude con uno stretching che favorisce il rilassamento. Un'opportunità per svuotare la mente, lasciarti andare nella danza e riscoprire la tua libertà d'espressione.

Rivera

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

25/26A-BEN-076-0001	Lilly Castagneto	8 mar	18:45-19:30	09.09.2025	CHF 155.00
25/26A-BEN-076-0002	Lilly Castagneto	8 mar	18:45-19:30	11.11.2025	CHF 155.00

Ginnastica posturale

Ginnastica per l'età che avanza

Novità

La ginnastica antalgica è una forma di esercizio fisico mirata a ridurre il dolore muscolare e articolare. Adatta a chi soffre di problematiche come mal di schiena, dolori cervicali, o infiammazioni articolari. Questa pratica aiuta a migliorare la postura, aumentare la mobilità e favorire il recupero funzionale. Attraverso movimenti dolci e controllati, mirati ad allungare e rinforzare i muscoli senza sforzi eccessivi, la ginnastica antalgica è ideale per chi cerca sollievo dai dolori dell'età, migliorando il benessere fisico in modo sicuro ed efficace.

Bironico

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

25/26A-BEN-077-0038	Lilly Castagneto	8 mer	16:00-16:45	12.11.2025	CHF 155.00
---------------------	------------------	-------	-------------	------------	---------------

Pilates posturale

Il corso di Pilates posturale aiuta a conoscere, correggere e controllare la propria postura, rinforzando in modo mirato la muscolatura del tronco. Favorisce una maggiore consapevolezza del respiro e un corretto allineamento della colonna vertebrale. Ideale per prevenire i dolori alla schiena e migliorare il benessere nella vita di tutti i giorni!

Bironico

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

25/26A-BEN-077-0009	Lilly Castagneto	8 mer	18:00-18:45	10.09.2025	CHF 155.00
25/26A-BEN-077-0012	Lilly Castagneto	8 mer	19:00-19:45	10.09.2025	CHF 155.00
25/26A-BEN-077-0010	Lilly Castagneto	8 mer	18:00-18:45	12.11.2025	CHF 155.00
25/26A-BEN-077-0005	Lilly Castagneto	8 mer	19:00-19:45	12.11.2025	CHF 155.00

Rivera

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

25/26A-BEN-077-0014	Lilly Castagneto	8 mar	19:45-20:30	09.09.2025	CHF 155.00
25/26A-BEN-077-0001	Lilly Castagneto	8 ven	09:00-09:45	12.09.2025	CHF 155.00

25/26A-BEN-077-0002	Lilly Castagneto	8 ven	10:00-10:45	12.09.2025	CHF 155.00
25/26A-BEN-077-0015	Lilly Castagneto	8 mar	19:45-20:30	11.11.2025	CHF 155.00
25/26A-BEN-077-0013	Lilly Castagneto	8 ven	09:00-09:45	14.11.2025	CHF 155.00
25/26A-BEN-077-0006	Lilly Castagneto	8 ven	10:00-10:45	14.11.2025	CHF 155.00

Pilates posturale 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 e incrementare il benessere quotidiano.

Bironico

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-BEN-077-0007	Lilly Castagneto	8 mer	17:00-17:45	10.09.2025	CHF 155.00
25/26A-BEN-077-0011	Lilly Castagneto	8 mer	17:00-17:45	12.11.2025	CHF 155.00

Sport

Difesa personale

Novità

Il corso di difesa personale è pensato per tutte le persone, donne e uomini di ogni età, che desiderano acquisire le competenze base per affrontare situazioni di pericolo con maggiore sicurezza. Durante il corso, imparerai le tecniche fondamentali per difenderti in caso di aggressione, migliorando la tua capacità di reazione, di consapevolezza del corpo e della gestione delle emozioni in situazioni critiche.

Bironico

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-BEN-078-0003	Stephan Hoenes	8 lun	20:15-21:00	10.11.2025	CHF 155.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	---------------

Tecniche di rilassamento e meditazione

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

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-BEN-079-0005	Stephan Hoenes	8 mer	19:30-20:15	03.09.2025	CHF 155.00
25/26A-BEN-079-0007	Stephan Hoenes	8 mer	19:30-20:15	12.11.2025	CHF 155.00

Rivera

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-BEN-079-0004	Stephan Hoenes	8 mer	18:30-19:15	03.09.2025	CHF 155.00
25/26A-BEN-079-0006	Stephan Hoenes	8 mer	18:30-19:15	12.11.2025	CHF 155.00

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

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-BEN-079-0001	Anna Ortelli	8 gio	19:45-20:30	04.09.2025	CHF 155.00
25/26A-BEN-079-0002	Anna Ortelli	8 gio	19:45-20:30	13.11.2025	CHF 155.00

Tonificazione

Body Tone

Vuoi muoverti, tonificarti e ritrovare energia? Questo corso attiva il metabolismo e migliora forza, resistenza e forma fisica. Con movimenti semplici ma efficaci, ti sentirai più reattivo e in forma. Allenati con il sorriso, al tuo ritmo.

Bironico

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-BEN-080-0002	Anna Ortelli	8 gio	18:40-19:25	04.09.2025	CHF 155.00
25/26A-BEN-080-0004	Anna Ortelli	8 gio	18:40-19:25	13.11.2025	CHF 155.00

Rinforza il tuo benessere: allena il pavimento pelvico

Novità

Scopri il potere del pavimento pelvico: un elemento fondamentale per il benessere e la salute. In queste lezioni, esploreremo la sua anatomia e ti guideremo in esercizi per rinforzarlo, contribuendo così a prevenire l'incontinenza e migliorare la postura. Un percorso adatto a tutte le persone, di ogni età. Unisciti a noi per una nuova consapevolezza e un miglioramento del tuo benessere!

Rivera

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-BEN-080-0005	Lilly Castagneto	8 mar	17:45-18:30	11.11.2025	CHF 155.00
---------------------	------------------	-------	-------------	------------	------------

SENIORissima agilità

Come rimanere agili dopo i sessant'anni? Con 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

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-BEN-080-0001	Anna Ortelli	8 gio	17:30-18:15	04.09.2025	CHF 155.00
25/26A-BEN-080-0003	Anna Ortelli	8 gio	17:30-18:15	13.11.2025	CHF 155.00

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 e aiutando a risvegliare la forza mentale per gestire lo stress e 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

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-BEN-082-0003	Lisa Patritti	8 mer	19:45-20:30	10.09.2025	CHF 155.00
25/26A-BEN-082-0004	Lisa Patritti	8 mer	19:45-20:30	12.11.2025	CHF 155.00

Walk & yoga: Monti di Medeglia

Cammineremo lungo una comoda strada sterrata che, partendo dai Monti di Medeglia, si snoda lungo il versante della montagna fino a raggiungere la Cima di Medeglia, un punto panoramico e simbolico di connessione tra Luganese, Bellinzonese e Locarnese. Una volta in vetta, ci dedicheremo a una rigenerante pratica di yoga immersi nella quiete e nella bellezza del paesaggio. Pranzo al sacco.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-BEN-082-0030	Rosa Maria Roca Bibiloni	1 sab	09:00-14:00	27.09.2025	CHF 65.00
---------------------	--------------------------	-------	-------------	------------	-----------

Yin Yoga & Yoga Nidra

Novità

Un'esperienza profonda di rilascio e rigenerazione. Il corso inizia con una pratica di Yin Yoga, caratterizzata da posizioni mantenute a lungo per lavorare in profondità su tessuti connettivi, articolazioni e meridiani energetici, favorendo calma e introspezione. Segue una sessione di Yoga Nidra, una meditazione guidata in stato di rilassamento profondo, per rigenerare corpo e mente, ridurre lo stress e coltivare la consapevolezza interiore.

Bironico

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-BEN-082-0001	Lisa Patritti	8 mar	18:30-19:15	09.09.2025	CHF 155.00
---------------------	---------------	-------	-------------	------------	------------

25/26A-BEN-082-0002	Lisa Patritti	8 mar	18:30-19:15	11.11.2025	CHF 155.00
---------------------	---------------	-------	-------------	------------	------------

Yoga per la vista

Novità

Un percorso di yoga oculare dedicato al benessere degli occhi e alla postura. Attraverso semplici esercizi, impariamo a sciogliere le tensioni visive, rilassare lo sguardo e ritrovare una relazione più armoniosa con la vista nella quotidianità. Un invito a guardare con più presenza, meno sforzo e maggiore consapevolezza.

Bironico

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-BEN-082-0024	Nathalie Steib-Hauser	5 gio	19:00-20:30	13.11.2025	CHF 140.00
---------------------	-----------------------	-------	-------------	------------	------------

Creatività

Creazioni floreali

Addobbo natalizio per la porta

Per entrare nello spirito natalizio, si realizzerà una decorazione a forma di albero da appendere alla porta o in casa. Si utilizzeranno materiali naturali come rami di pino, pigne, bacche e spezie profumate. Più CHF 40 per il materiale consegnato dalla docente.

Sigirino

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-CRE-087-0002	Paola Pagnamenta	1 mer	19:00-21:15	10.12.2025	CHF 60.00
---------------------	------------------	-------	-------------	------------	-----------

Composizione autunnale

Durante la serata di creerà una decorazione con materiali naturali nei toni dell'arancione, giallo e marrone e verde per dare un tocco autunnale alla propria casa. Più CHF 35 per il materiale consegnato dalla docente.

Sigirino

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-CRE-087-0001	Paola Pagnamenta	1 mar	19:00-21:15	14.10.2025	CHF 60.00
---------------------	------------------	-------	-------------	------------	-----------

Crescere insieme grandi e piccoli

Collage

Novità

Durante le lezioni si proveranno colori, forme e texture, utilizzando materiali come carte colorate, riviste e oggetti di uso quotidiano. L'obiettivo è stimolare la fantasia e la collaborazione, creando opere uniche in un ambiente rilassato e giocoso. Durante il processo creativo, persone adulte e bambine/i potranno ispirarsi a vicenda, scoprendo nuovi punti di vista e idee inaspettate. Il collage diventa così un modo speciale per esprimersi, sperimentare e rafforzare il legame attraverso l'arte. Rivolto a bambine/i dai 6 anni in su, accompagnate/i da una persona adulta. Più CHF 15 per il materiale consegnato dalla docente.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-CRE-095-0001	Margot Li-Yuan Huang	3 mer	14:00-16:15	12.11.2025	CHF 155.00
---------------------	----------------------	-------	-------------	------------	------------

Disegno animato

Il corso svela passo dopo passo la magia del disegno animato. Sarà possibile sperimentare le varie fasi che creano l'illusione del movimento, dando così vita a un proprio disegno. Il corso è rivolto a giovani dai 10 anni in su accompagnate/i da una persona adulta. Non sono necessarie conoscenze particolari di disegno. Più CHF 10 per il materiale consegnato dalla docente.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-CRE-095-0008	Alessia Tamagni	2 sab	09:30-12:45	22.11.2025	CHF 140.00
---------------------	-----------------	-------	-------------	------------	------------

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

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-CRE-095-0002	Claudio Brenni	1 sab	13:30-16:45	22.11.2025	CHF 95.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

Disegno e pittura

Collage

Novità

La tecnica del collage permette di creare opere d'arte originali, giocose e sperimentali. Attraverso l'uso di materiali diversi – fogli e cartoncini, colori, riviste e oggetti di uso quotidiano – si avrà la possibilità di scoprire nuove modalità espressive. L'obiettivo è di giocare, sperimentare e creare, trovando nel collage un mezzo versatile per liberare la propria creatività. Più CHF 15 per il materiale consegnato dalla docente.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-CRE-093-0001	Margot Li-Yuan Huang	4 lun	19:00-21:15	06.10.2025	CHF 145.00
---------------------	----------------------	-------	-------------	------------	------------

Sketchbook & mixed media

Novità

Esplorare la creatività in un viaggio artistico senza limiti. Il corso "Sketchbook mixed media" è un laboratorio dinamico e coinvolgente in cui sperimentare tecniche miste su *sketchbook*. Dal collage all'acquerello, dall'inchiostro ai pastelli, si scopre come combinare materiali e stili per creare opere uniche e personali. Non importa il livello di esperienza: basta portare con sé immaginazione e voglia di esprimersi.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-CRE-093-0002	Margot Li-Yuan Huang	4 sab	14:00-17:15	04.10.2025	CHF 180.00
---------------------	----------------------	-------	-------------	------------	------------

Lavori in legno

Scultura del legno: a tutto tondo

Obiettivo delle lezioni: trasmettere le nozioni di base della lavorazione con le sgorbie e sviluppare un approccio pratico e sistematico alla creazione di opere scolpite in legno. I principianti partiranno di norma da figure semilavorate che rifiniranno a piacimento, gli avanzati svilupperanno e scolpiranno un semplice soggetto a loro scelta partendo dal ciocco. I soggetti vanno concordati con il docente qualche settimana prima dell'inizio del corso. Dopo la definizione del soggetto, il docente procura e prepara il materiale grezzo che verrà consegnato all'inizio del corso. Costo del materiale: da CHF 15 a CHF 50 a dipendenza del soggetto scelto. Coloro che non possiedono sgorbie proprie potranno utilizzare quelle messe a disposizione dal docente.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-CRE-092-0003	Luciano Lagger	2 sab	09:30-16:00	04.10.2025	CHF 160.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	------------

Sartoria e tessuti

Maglieria top down

Questo corso è rivolto a chi desidera realizzare i propri capi di maglieria seguendo le ultime tendenze della moda. Grazie al metodo *top down* si imparerà a creare la propria maglia personalizzata con manica raglan. La docente guiderà passo dopo passo nella realizzazione di un capo lavorato tutto in un unico pezzo, senza cuciture laterali, per un risultato pulito, preciso e su misura. E non finisce qui: si potrà proseguire con i corsi successivi per imparare a eseguire tutte le principali forme della maglieria.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-CRE-130-0030	Paola Chesani	3 mer	13:30-16:45	15.10.2025	CHF 145.00
25/26A-CRE-130-0031	Paola Chesani	3 gio	18:45-22:00	16.10.2025	CHF 145.00

Sartoria 1+2

Per principianti e avanzati. Riparazioni, modifiche o confezione di capi a scelta. Per maggiori informazioni sull'occorrente www.ti.ch/ifc.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-CRE-130-0024	Marina Vasic	4 mar	19:00-21:15	07.10.2025	CHF 190.00
---------------------	--------------	-------	-------------	------------	------------

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

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-CRE-129-0002	Claudio Brenni	1 sab	09:00-12:15	22.11.2025	CHF 80.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

Cultura generale

Crescere insieme grandi e piccoli CG

Alla scoperta dei ragni del mondo

Sono velenosi? Sono pericolosi? Cosa mangiano? Durante il corso saranno svelati i segreti di alcuni tra i più comuni esemplari. Saranno presenti ragni vivi. Rivolto a bambine e bambini dai 6 anni in su accompagnate/i da una persona adulta.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-CG-104-0004	Françoise Ansermet	1 ven	19:00-21:15	24.10.2025	CHF 80.00
--------------------	--------------------	-------	-------------	------------	-----------

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 a 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

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-CG-104-0001	Grégoire Meier	1 ven	19:00-21:15	03.10.2025	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). Per maggiori informazioni su date e orari delle lezioni visita: www.ifc.ti.ch.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-CG-124-0001	Andrea Eglin	2 lez	19:00-22:15	29.09.2025	CHF 75.00
--------------------	--------------	-------	-------------	------------	-----------

Natura

Alla scoperta dei ragni del mondo

Sono velenosi? Sono pericolosi? Cosa mangiano? Durante il corso saranno svelati i segreti di alcuni tra i più comuni esemplari. Saranno presenti ragni vivi.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-CG-125-0003	Françoise Ansermet	1 gio	19:00-21:15	23.10.2025	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 a 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

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-CG-125-0001	Grégoire Meier	1 gio	19:00-21:15	02.10.2025	CHF 70.00
--------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

Religioni

Alla scoperta della Chiesa delle origini

Novità

Cos'hanno fatto gli apostoli dopo la morte di Gesù? Avevano ricevuto la missione di andare in tutto il mondo a proclamare il Cristo crocifisso, morto, risorto e asceso al cielo. Il libro redatto da Luca intitolato "Atti degli Apostoli" ci racconta come si sono formate e come vivevano le prime comunità cristiane, come si diffuse il Cristianesimo nonostante le persecuzioni romane e come nacque la Chiesa delle origini. Durante il corso si affronteranno questi argomenti fornendo una breve panoramica storica dei primi tre secoli dopo Cristo. Si leggeranno alcuni testi sui primi racconti di martirio e si analizzerà la struttura del libro degli Atti. Consigliato a chi ha partecipato al corso sui Vangeli, o ne ha già una discreta conoscenza personale.

Camignolo

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

25/26A-CG-186-0002

Roberta Moriani

5 mar

19:30-21:45

16.09.2025

CHF
180.00

Enogastronomia

Crescere insieme grandi e piccoli EG

Ai fornelli con mamma o papà: bulgogi con riso, pasta e burger Novità Il *bulgogi*, letteralmente "carne al fuoco", è un piatto tipico della cucina coreana che consiste in sottili fette di carne marinate e grigliate. Durante il corso prepareremo tre tipi di piatti con *bulgogi*. Iscrizione: una persona adulta con una/un bambina/o. Più CHF 30 a coppia per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-EG-070-0001	Soo Ryen Kim Caretti	1 sab	09:30-12:45	20.09.2025	CHF 65.00
--------------------	----------------------	-------	-------------	------------	-----------

Ai fornelli con mamma o papà: piccoli chef in festa Novità Un corso divertente e creativo dedicato alla preparazione di stuzzichini sfiziosi e colorati, perfetti per feste e momenti conviviali. Dai mini-panini ai bocconcini golosi, esploreremo ricette semplici e gustose, ispirate anche alla cucina etnica, ideali da condividere con amici e famiglia durante le occasioni speciali. Iscrizione: una persona adulta con una/un bambina/o. Più CHF 30 a coppia per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-EG-070-0003	Saadia Houari	1 sab	09:30-12:45	04.10.2025	CHF 65.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

Ai fornelli con mamma o papà: sushi Creeremo un prelibato piatto della cucina giapponese, preparando alcuni tipi di sushi con riso, pesce, tofu, alghe nori e verdure. Iscrizione: una persona adulta con una/un bambina/o. Più CHF 30 a coppia per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-EG-070-0002	Philippe Kaempf	1 sab	09:30-12:45	18.10.2025	CHF 65.00
--------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

Dessert e dolci

Dolci con le castagne Novità Un corso dedicato a uno degli ingredienti più iconici dell'autunno: la castagna. Esploreremo il suo utilizzo nei dolci attraverso ricette tradizionali e creative, impiegando farina di castagne, castagne secche, fresche e in purea. Un omaggio alla ricca tradizione ticinese, dove la castagna ha da sempre un ruolo centrale nella gastronomia stagionale. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-EG-069-0001	Ivo Carelle	1 lun	19:00-22:15	17.11.2025	CHF 60.00
--------------------	-------------	-------	-------------	------------	-----------

Enologia

Alla scoperta dei vini naturali Cosa contiene il vino convenzionale? Un viaggio alla scoperta di vino, viticoltura, fermentazione e lavoro in cantina. Impareremo a fare scelte più consapevoli distinguendo tra le varie certificazioni (biologico e biodinamico) e confrontandole con il vino naturale. Degusteremo vini naturali europei accompagnati da un ricco buffet. Più CHF 45 per i vini e il buffet.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-EG-065-0007	Philippe Kaempf	1 ven	19:30-22:00	10.10.2025	CHF 50.00
--------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

La Toscana fuori dai canoni Novità Lasciati sorprendere dai sapori di vecchie varietà autoctone seguendo l'evoluzione vitivinicola nella storia: dagli etruschi ai Medici che delimitarono nella regione della Toscana le prime zone di produzione ufficiali, fino ai giorni nostri. Più CHF 45 per i vini e il buffet.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-EG-065-0008	Philippe Kaempf	1 ven	19:30-22:00	24.10.2025	CHF 50.00
--------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

Ricette del mondo

Aperitivo mediorientale: un viaggio di sapori per i tuoi apericena

Novità

Un corso dedicato alla preparazione di un aperitivo ispirato ai sapori caldi e avvolgenti del Medio Oriente, perfetto per arricchire cene e momenti conviviali. Prepareremo insieme una selezione di piatti tipici e *mezzé* sfiziosi, ricchi di spezie e profumi, ideali per sorprendere gli ospiti e trasformare ogni aperitivo in un viaggio gastronomico. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-EG-067-0015	Saadia Houari	1 gio	19:00-22:15	16.10.2025	CHF 60.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

Cena a Istanbul

Novità

La cucina turca è un'esplosione di gusto e cultura, un perfetto equilibrio tra spezie profumate, ingredienti freschi e ricette tramandate da generazioni. Ogni piatto racconta una storia tra Oriente e Occidente. In questo corso impareremo a cucinare ricette autentiche accompagnate da un rinfrescante *ayran* o da un intenso tè nero. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-EG-067-0013	Saadia Houari	1 mar	19:00-22:15	07.10.2025	CHF 60.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

Cucina coreana vegetariana: sachal eumsik autunnale

Novità

La caratteristica del cibo del tempio coreano più rappresentativo è che non solo non aggiunge carne e condimenti artificiali, ma considera anche il processo di produzione del cibo come un altro modo di praticare. Durante il corso prepareremo quattro tipi diversi di cibi autunnali vegetariani. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-EG-067-0010	Soo Ryen Kim Caretti	1 gio	19:00-22:15	23.10.2025	CHF 60.00
--------------------	----------------------	-------	-------------	------------	-----------

Cucina coreana: K-street food

Novità

La Corea è celebre per il suo variegato e irresistibile cibo di strada, un vero e proprio tesoro della cultura gastronomica del Paese. Ogni angolo delle strade coreane offre piatti unici, che raccontano storie di tradizione e innovazione culinaria. In questo corso, scopriremo insieme alcuni dei piatti più iconici dello *street food* coreano: il *corn dog*, il piccante e saporito *tteokbokki* e il croccante *gilgeori toast*. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-EG-067-0009	Soo Ryen Kim Caretti	1 gio	19:00-22:15	25.09.2025	CHF 60.00
--------------------	----------------------	-------	-------------	------------	-----------

Cucina coreana: kimjang kimchi

Novità

Il *kimjang kimchi* è un piatto tradizionale coreano a base di verdure fermentate, preparato in autunno inoltrato. In questo corso, impareremo a preparare il vero *kimchi* coreano, esplorando la preparazione di quattro varianti diverse di *kimchi* per scoprire i suoi sapori unici e intensi. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-EG-067-0008	Soo Ryen Kim Caretti	1 gio	19:00-22:15	13.11.2025	CHF 60.00
--------------------	----------------------	-------	-------------	------------	-----------

Cucina indiana vegana e senza glutine

Novità

La cucina indiana è un caleidoscopio di profumi, colori e sapori, ricca di legumi, verdure, frutta, spezie ed erbe aromatiche. In questo corso ci immergeremo nella sua anima vegetale, preparando piatti vegani e senza glutine, pensati per soddisfare i palati più curiosi. Un viaggio culinario tra *curry* profumati, *masala* avvolgenti e ricette autentiche, che mettono al centro il gusto e l'equilibrio degli ingredienti. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-EG-067-0012	Gautam Mandal	1 lun	19:00-22:15	10.11.2025	CHF 60.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

Cucina indiana: il thali vegetariano

Novità

Il *thali* è un pasto completo vegetariano dei più deliziosi della cucina indiana. Prepareremo varie ricette servite in piccole ciotole con verdure, legumi e salsa *chutney*, il tutto accompagnato da riso. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-EG-067-0011	Gautam Mandal	1 lun	19:00-22:15	06.10.2025	CHF 60.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

Cucina libanese

Nuove ricette! Considerata la perla della cucina araba, la cucina libanese è una delle espressioni più raffinate e complete della tradizione mediorientale. Caratterizzata da un uso generoso di frutta secca, verdure fresche, legumi, cereali e spezie profumate, offre piatti ricchi di gusto e armonia. Durante il corso esploreremo nuove ricette che raccontano la varietà e la ricchezza di questa cucina, ideale per chi ama sapori intensi e convivialità a tavola. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-EG-067-0016	Saadia Houari	1 mer	19:00-22:15	12.11.2025	CHF 60.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

Cucina thai

Nuove ricette! Un viaggio nei profumi e nei sapori della cucina thailandese, che unisce elementi delle diverse tradizioni del Sud-Est asiatico. Caratterizzata da piatti leggeri, aromatici e ricchi di contrasti, questa cucina è famosa per l'equilibrio perfetto tra i quattro gusti fondamentali: aspro, dolce, salato e amaro. Durante il corso prepareremo una selezione di ricette ideali per una cena gustosa e raffinata, scoprendo tecniche e ingredienti tipici di questa affascinante tradizione culinaria. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-EG-067-0014	Saadia Houari	1 mar	19:00-22:15	28.10.2025	CHF 60.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

Tecniche di cucina

Sella di capriolo alla Baden Baden

L'autunno gastronomico del nostro cantone è caratterizzato dalla stagione della selvaggina. In questo corso impareremo tutti i segreti per cucinare la classica sella di capriolo con tutti i suoi contorni: *spätzli*, *cabis* rosso, mele cotte e castagne caramellate. Più CHF 30 per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-EG-068-0010	Ivo Carelle	1 lun	19:00-22:15	29.09.2025	CHF 60.00
--------------------	-------------	-------	-------------	------------	-----------

Selvaggina sottovuoto a bassa temperatura

Novità

Un corso dedicato alla preparazione della selvaggina attraverso la tecnica della cottura *sous-vide*, ideale per valorizzare tagli pregiati mantenendo intatte le proprietà nutrizionali della carne. Impareremo a selezionare, preparare e cuocere diversi tipi di selvaggina, ottenendo risultati precisi e raffinati. Perfetto per chi desidera affinare le proprie competenze culinarie e portare in tavola piatti ricercati dal gusto intenso e bilanciato. Più CHF 30 per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-EG-068-0011	Ivo Carelle	1 lun	19:00-22:15	20.10.2025	CHF 60.00
--------------------	-------------	-------	-------------	------------	-----------

Lingue

Inglese

English for travellers | A2

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: A2.1.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-LIN-049-0021	Lorenza Campana	12 mer	18:45-20:15	08.10.2025	CHF 250.00
---------------------	-----------------	--------	-------------	------------	------------

Inglese | A1.1 per principianti

Rivolto a chi non possiede conoscenze della lingua e desidera acquisire le nozioni di base tramite l'apprendimento della grammatica, del vocabolario e della pratica orale. Non è richiesta alcuna conoscenza della lingua inglese.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-LIN-049-0018	Miriam Kaegi	12 gio	18:15-19:45	09.10.2025	CHF 250.00
---------------------	--------------	--------	-------------	------------	------------

Speak business | B1+

Novità

Il corso è rivolto a chi desidera migliorare la comunicazione orale in inglese in contesti professionali. Con un approccio attivo e dinamico, le lezioni guidate da una docente madrelingua aiutano a sviluppare fluidità, sicurezza e vocabolario business attraverso conversazioni su temi attuali e lavorativi. Prerequisiti: B1.2 - B2.1.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-LIN-049-0019	Miriam Kaegi	12 gio	20:00-21:30	09.10.2025	CHF 250.00
---------------------	--------------	--------	-------------	------------	------------

Lingua dei segni

Lingua dei segni | A1.1 per principianti

La lingua dei segni italiana (LIS) è una lingua storico-naturale, dotata di struttura e sintassi, che utilizza un sistema codificato e combinato di segni delle mani, espressioni del viso e movimenti del corpo, e che gode di una grande ricchezza performativa. È principalmente utilizzata dalla comunità dei segnanti, a cui appartengono in maggioranza persone sorde o con difficoltà uditive. Il corso è destinato a chi è interessato a conoscere la LIS, sia per curiosità, sia per esigenza personale e/o professionale, sia per aprirsi a un nuovo percorso professionale. Non è richiesta alcuna conoscenza della lingua dei segni.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-LIN-054-0005	Ljubinka Gjorgjieva	25 lun	18:15-19:45	06.10.2025	CHF 390.00
---------------------	---------------------	--------	-------------	------------	------------

Lingua dei segni | B1.1

Il corso è destinato a chi conosce già le basi della LIS e decide di approfondirne la conoscenza, sia per curiosità, sia per esigenza personale e/o professionale, sia per aprirsi a un nuovo percorso professionale. Prerequisiti: A2.2.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-LIN-054-0006	Ljubinka Gjorgjieva	25 lun	20:00-21:30	06.10.2025	CHF 390.00
---------------------	---------------------	--------	-------------	------------	------------

Spagnolo

Da zero a conversazione: spagnolo per esploratori del mondo | A1

Novità

Questo corso è perfetto per chi desidera parlare con sicurezza, sia per viaggiare sia per il piacere di comunicare in una delle lingue più parlate al mondo, imparando in modo divertente. Non è richiesta alcuna conoscenza della lingua spagnola.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-LIN-051-0007	Florencia Belén Christen	12 lun	20:00-21:30	06.10.2025	CHF 250.00
---------------------	--------------------------	--------	-------------	------------	------------

Spagnolo per chi viaggia | A2

Il corso si prefigge di utilizzare la lingua spagnola con efficacia nell'ambito dei viaggi, imparando a chiedere informazioni così come a destreggiarsi nelle varie situazioni tramite attività di *role-play* e simulazioni. Prerequisiti: A1.2.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-LIN-051-0006	Florencia Belén Christen	12 lun	18:15-19:45	06.10.2025	CHF 250.00
---------------------	--------------------------	--------	-------------	------------	------------

Tedesco

Tedesco | A1.1 per principianti

Rivolto a chi non possiede conoscenze della lingua e desidera acquisire le nozioni di base tramite l'apprendimento della grammatica, del vocabolario e della pratica orale. Non è richiesta alcuna conoscenza della lingua tedesca.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-LIN-048-0014	Gideon Bough	12 gio	18:15-20:00	09.10.2025	CHF 250.00
---------------------	--------------	--------	-------------	------------	------------

Mondo digitale

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, Facebook 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

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-MD-056-0001	Daniele Raffa	3 mer	15:45-18:00	15.10.2025	CHF 155.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	---------------

Tecnologie

Intelligenza artificiale: semplice e concreta

In questo corso informativo, coinvolgente e, soprattutto, divertente, esploreremo il mondo affascinante dell'intelligenza artificiale (IA) 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'IA e quale impatto tecnologico e sociale esse avranno in futuro. 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

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-MD-142-0001	Daniele Raffa	5 mer	18:45-21:00	01.10.2025	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 che non hanno esperienze e conoscenze nel settore. Le persone partecipanti alla fine del corso saranno in grado di creare un semplice sito web. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.

Online

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-MD-143-0001	Daniela Raggi	8 mar	19:00-20:30	30.09.2025	CHF 235.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	---------------

Territorio

Monumenti

La chiesa dei Santi Martino vescovo e Giovanni evangelista a Bironico

Alla scoperta della storia dell'antica chiesa madre della valle Carvina attraverso i suoi tesori artistici. Documentata dal 1205, ma probabilmente di più remota costruzione, essa presenta oggi al suo interno il fasto di forme e colori tipico del Barocco ticinese. Di particolare interesse il seicentesco altare maggiore con il ciborio ligneo indorato attribuito a Bartolomeo Tiburino e l'organo storico di fattura lombarda risalente al 1680 circa. Ritrovo sul sagrato della chiesa.

Bironico

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-TER-086-0001	Laura Pianezzi	1 dom	14:00-15:30	19.10.2025	CHF 50.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

Musei

Museo della radio

Questo incontro offre la possibilità di immergersi nell'affascinante mondo della comunicazione radiofonica attraverso una collezione di apparecchi che celebra l'ingegno umano e la magia delle onde radio. Una visita guidata che porterà indietro nel tempo, tra apparecchi storici, racconti intriganti e innovazioni che hanno cambiato il modo di connettere il mondo.

Rivera

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

25/26A-TER-084-0001	Guida Museo della radio .	1 sab	09:30-11:45	18.10.2025	CHF 50.00
---------------------	---------------------------	-------	-------------	------------	-----------