



Repubblica e Cantone Ticino  
Istituto della formazione continua

Primavera  
2026

# 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](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

Seguici: 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

Primavera  
2026 sarà  
consultabile  
unicamente online!



## Newsletter

Iscriviti per non  
perderti l'uscita



## Personne responsabili di area

Benessere  
Creatività, Cultura  
generale, Territorio  
Enogastronomia  
Lingue  
Mondo digitale

Lara Blumer  
Noemi Carta

lara.blumer@edu.ti.ch  
noemi.cartा@edu.ti.ch  
karin.cerini@edu.ti.ch  
stephanie.savary@edu.ti.ch  
flavio.poggi@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](http://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.

## 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 di carnevale, dal 14 febbraio al 22 febbraio 2026, di Pasqua dal 3 aprile al 12 aprile 2026 (compresi i giorni iniziali e finali indicati). Sono inoltre giorni festivi: giovedì 19 marzo, venerdì 1° maggio, giovedì 14 maggio, venerdì 15 maggio, lunedì 25 maggio e giovedì 4 giugno 2026.



Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua  
Swiss Quality Certificate for Adult Continuing Education Institutions



# Indice

<b>Benessere</b>	<b>4</b>
<b>Creatività</b>	<b>10</b>
<b>Cultura generale</b>	<b>13</b>
<b>Enogastronomia</b>	<b>15</b>
<b>Lingue</b>	<b>19</b>
<b>Mondo digitale</b>	<b>20</b>
<b>Territorio</b>	<b>22</b>

# Benessere



## Bellezza

<b>Preparazioni naturali per la cura del corpo: primavera</b>	<span>Novità</span>	Grazie a ingredienti naturali e a oli essenziali, realizzerai prodotti profumati e benefici per la cura del corpo: deodorante, sapone da massaggio, lozione dopo sole e un profumo personalizzato. Più CHF 15 per il materiale.
<i>Camignolo</i>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-BEN-073-0001	Daniela Giannetta	1 mer 19:00-22:15 29.04.2026 CHF 70.00

## Benessere

<b>Aromaterapia: corso base</b>		Il corso base di aromaterapia ti 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.
<i>Camignolo</i>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-BEN-192-0006	Daniela Giannetta	2 mer 19:00-22:15 25.02.2026 CHF 120.00
<b>Aromaterapia: oli essenziali antinfiammatori</b>	<span>Novità</span>	Corso di aromaterapia in cui tratterai l'apparato locomotore e scoprirai gli oli essenziali antinfiammatori per curare, tramite l'applicazione locale, i dolori muscolari e articolari. È necessario aver frequentato "Aromaterapia: corso base".
<i>Camignolo</i>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-BEN-192-0005	Daniela Giannetta	2 mer 19:00-22:15 15.04.2026 CHF 120.00
<b>Prenditi cura dei tuoi occhi: introduzione</b>		Il corso offre semplici e divertenti esercizi guidati per prendersi cura dei propri occhi in modo naturale. Affronta inoltre 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.
<i>Camignolo</i>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-BEN-192-0007	Nathalie Steib-Hauser	1 sab 09:00-11:25 07.02.2026 CHF 60.00
<b>Prenditi cura dei tuoi occhi: rigenera la vista con lo yoga oculare</b>	<span>Novità</span>	Un percorso di yoga oculare dedicato al benessere degli occhi e alla postura. Attraverso semplici esercizi, impari 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.
<i>Camignolo</i>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-BEN-192-0010	Nathalie Steib-Hauser	5 mar 19:00-20:35 03.03.2026 CHF 140.00
<b>Rituali di primavera per risvegliare l'energia vitale e alleggerire corpo e mente</b>	<span>Novità</span>	La primavera, secondo l'ayurveda, è il momento ideale per alleggerire, depurare e riattivare l'organismo dopo l'inverno. Questo corso ti offre strumenti naturali per liberarti da stanchezza, pesantezza e letargia, attraverso pratiche di alimentazione leggera, movimento consapevole, tecniche respiratorie e rituali ayurvedici. Un'occasione per purificare corpo e mente e favorire il controllo del peso in modo equilibrato e rispettoso della tua costituzione. Un programma per rinnovarti, ritrovare energia e vivere la bella stagione in tutta leggerezza.
<i>Camignolo</i>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-BEN-192-0002	Gaetana Camagni	1 sab 09:15-11:40 21.03.2026 CHF 60.00

Codice corso	Docente	Durata	Orario	Inizio	Tassa
<b>Uso delle spezie per riequilibrare i tre dosha</b>	<b>Novità</b>	In ayurveda, una buona digestione è la chiave per la salute, la vitalità e la chiarezza mentale. Questo corso ti accompagnerà alla scoperta di come nutrirti in modo più consapevole, utilizzando le spezie secondo la tradizione ayurvedica e in armonia con la tua costituzione bioenergetica ( <i>vata, pitta, kapha</i> ). Imparerai a stimolare e sostenere <i>agni</i> , il fuoco digestivo, con bevande e menu speziati, riscoprendo le spezie e i loro benefici come alleate della salute e fonte di piacere. Un'opportunità per migliorare il metabolismo, accrescere l'energia e mantenerti in forma in modo naturale.			

Camignolo

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

25/26P-BEN-192-0001

Gaetana Camagni

1 sab

09:15-11:40

07.02.2026

CHF 60.00

## Crescere insieme grandi e piccoli

<b>Difendiamoci insieme</b>	<b>Novità</b>	Un percorso di difesa personale pensato per coppie formate da una persona adulta e un bambino o una bambina in età di scuola media. Insieme imparerete a riconoscere situazioni di rischio, a sviluppare fiducia reciproca e a scoprire come corpo, voce e atteggiamento possano diventare strumenti di sicurezza. Attraverso giochi ed esercizi pratici, adulti e giovani crescono insieme in consapevolezza, forza e rispetto.
Camignolo		Per informazioni: <i>Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>

25/26P-BEN-141-0003

Stephan Hoenes

8 mer

17:15-18:00

04.03.2026

CHF 155.00

## Danza

<b>CoreoDance</b>	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: <i>Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-BEN-076-0003	Lilly Castagneto
	4 gio
	20:00-21:35
	22.01.2026
	CHF 155.00
25/26P-BEN-076-0004	Lilly Castagneto
	4 gio
	20:00-21:35
	02.04.2026
	CHF 155.00
<b>LiberaMente</b>	"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: <i>Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-BEN-076-0001	Lilly Castagneto
	8 mar
	18:45-19:30
	27.01.2026
	CHF 155.00
25/26P-BEN-076-0002	Lilly Castagneto
	9 mar
	18:45-19:30
	31.03.2026
	CHF 170.00

Codice corso	Docente	Durata	Orario	Inizio	Tassa
--------------	---------	--------	--------	--------	-------

## Ginnastica posturale

<b>Ginnastica per l'età che avanza</b>	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.				
<i>Bironico</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>				
25/26P-BEN-077-0041	Lilly Castagneto	9 mer	16:00-16:45	21.01.2026	CHF 170.00
25/26P-BEN-077-0042	Lilly Castagneto	9 mer	16:00-16:45	01.04.2026	CHF 170.00
<b>Pilates posturale</b>	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!				
<i>Bironico</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>				
25/26P-BEN-077-0006	Lilly Castagneto	9 mer	18:00-18:45	21.01.2026	CHF 170.00
25/26P-BEN-077-0005	Lilly Castagneto	9 mer	19:00-19:45	21.01.2026	CHF 170.00
25/26P-BEN-077-0010	Lilly Castagneto	9 mer	18:00-18:45	01.04.2026	CHF 170.00
25/26P-BEN-077-0009	Lilly Castagneto	9 mer	19:00-19:45	01.04.2026	CHF 170.00
<i>Rivera</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>				
25/26P-BEN-077-0002	Lilly Castagneto	8 ven	09:00-09:45	23.01.2026	CHF 155.00
25/26P-BEN-077-0001	Lilly Castagneto	8 ven	10:00-10:45	23.01.2026	CHF 155.00
25/26P-BEN-077-0012	Lilly Castagneto	8 mar	19:45-20:30	27.01.2026	CHF 155.00
25/26P-BEN-077-0004	Lilly Castagneto	8 ven	09:00-09:45	27.03.2026	CHF 155.00
25/26P-BEN-077-0003	Lilly Castagneto	8 ven	10:00-10:45	27.03.2026	CHF 155.00
25/26P-BEN-077-0013	Lilly Castagneto	9 mar	19:45-20:30	31.03.2026	CHF 170.00
<b>Pilates posturale Gold</b>	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.				
<i>Bironico</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>				
25/26P-BEN-077-0007	Lilly Castagneto	9 mer	17:00-17:45	21.01.2026	CHF 170.00
25/26P-BEN-077-0011	Lilly Castagneto	9 mer	17:00-17:45	01.04.2026	CHF 170.00

Codice corso	Docente	Durata	Orario	Inizio	Tassa
<b>Sport</b>					
<b>Difesa personale</b>	<span style="background-color: #e6eaf2; border-radius: 10px; padding: 2px 5px;">Novità</span>	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.			
<i>Bironico</i>				<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>	
25/26P-BEN-078-0001	Stephan Hoenes	8 lun	20:15-21:00	02.02.2026	CHF 155.00
25/26P-BEN-078-0002	Stephan Hoenes	8 lun	20:15-21:00	13.04.2026	CHF 155.00

## Tecniche di rilassamento e meditazione

<b>I sette pilastri della mindfulness</b>	<span style="background-color: #e6eaf2; border-radius: 10px; padding: 2px 5px;">Novità</span>	Coltivare la consapevolezza per una vita più piena, presente e autentica. Questo corso esperienziale ti guiderà alla scoperta dei sette pilastri fondamentali della <i>mindfulness</i> , secondo l'approccio sviluppato da Jon Kabat-Zinn, fondatore del programma MBSR ( <i>mindfulness-based stress reduction</i> ). Ogni incontro sarà dedicato a uno dei pilastri, con esercizi pratici, meditazioni guidate, momenti di condivisione e spunti per integrare la consapevolezza nella vita quotidiana.	
<i>Camignolo</i>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>	
25/26P-BEN-079-0018	Anna Zambelli Peroni	7 mer 19:00-20:35 11.03.2026	CHF 185.00
<b>Qi gong</b>		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 scorre il Qi fluidamente ritrovi calma e serenità nella mente. Oltre alla respirazione e ai caratteristici movimenti eseguiti al rallentatore sarà dedicata particolare attenzione alla colonna vertebrale.	
<i>Camignolo</i>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>	
25/26P-BEN-079-0002	Stephan Hoenes	9 mer 19:30-20:15 28.01.2026	CHF 170.00
25/26P-BEN-079-0004	Stephan Hoenes	9 mer 19:30-20:15 15.04.2026	CHF 170.00
<i>Rivera</i>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>	
25/26P-BEN-079-0001	Stephan Hoenes	9 mer 18:30-19:15 28.01.2026	CHF 170.00
25/26P-BEN-079-0003	Stephan Hoenes	9 mer 18:30-19:15 15.04.2026	CHF 170.00
<b>Rilassati con un massaggio: corso 1</b>		Il corso 1 (teorico-pratico) di livello base ti insegnereà a praticare un massaggio rilassante su gambe, schiena e collo. Ogni partecipante dovrà portare con sé una persona accompagnatrice a cui, nel corso delle tre lezioni, praticherà il massaggio. Trattandosi di massaggio rilassante, praticato da principianti, chi è scelto da modello dovrà godere di buona salute. Più CHF 10 per il materiale didattico e l'olio da massaggio.	
<i>Camignolo</i>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>	
25/26P-BEN-079-0015	Nadia Biondolillo Binggeli	3 gio 20:00-21:35 26.02.2026	CHF 140.00

Codice corso	Docente	Durata	Orario	Inizio	Tassa
<b>Rilassati con un massaggio: corso 2</b>					

<i>Camignolo</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-BEN-079-0017	Nadia Biondolillo Binggeli
	3 gio
	20:00-21:35
	16.04.2026
	CHF 140.00

  

<b>Stretching e relax</b>	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.
<i>Bironico</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-BEN-079-0008	Anna Ortelli
	8 gio
	19:45-20:30
	22.01.2026
	CHF 155.00
25/26P-BEN-079-0009	Anna Ortelli
	8 gio
	19:45-20:30
	02.04.2026
	CHF 155.00

## Tonificazione

<b>Body tone</b>	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.
<i>Bironico</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-BEN-080-0002	Anna Ortelli
	8 gio
	18:40-19:25
	22.01.2026
	CHF 155.00
25/26P-BEN-080-0004	Anna Ortelli
	8 gio
	18:40-19:25
	02.04.2026
	CHF 155.00
<b>Rinforza il tuo benessere: allena il pavimento pelvico</b>	Scopri il potere del pavimento pelvico: un elemento fondamentale per il benessere e la salute. In queste lezioni, esplorerai 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!
<i>Rivera</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-BEN-080-0005	Lilly Castagneto
	9 mar
	17:45-18:30
	27.01.2026
	CHF 170.00
25/26P-BEN-080-0020	Lilly Castagneto
	9 mar
	17:45-18:30
	14.04.2026
	CHF 170.00
<b>SENIORissima agilità</b>	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.
<i>Bironico</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-BEN-080-0001	Anna Ortelli
	8 gio
	17:30-18:15
	22.01.2026
	CHF 155.00
25/26P-BEN-080-0003	Anna Ortelli
	8 gio
	17:30-18:15
	02.04.2026
	CHF 155.00

Codice corso	Docente	Durata	Orario	Inizio	Tassa
<b>Yoga</b>					
<b>Hatha Yoga</b>					
	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 <i>asana</i> (posizioni) classiche dell'Hatha Yoga, <i>pranayama</i> (tecniche respiratorie) e <i>mudra</i> (movimenti delle mani). Si concluderà ogni lezione con rilassamenti guidati.				
<i>Rivera</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>				
25/26P-BEN-082-0006	Lisa Patritti	9 mer	19:45-20:30	21.01.2026	CHF 170.00
25/26P-BEN-082-0008	Lisa Patritti	9 mer	19:45-20:30	01.04.2026	CHF 170.00

<b>Yoga dolce</b>	Un corso pensato per chi desidera mantenere il corpo vitale e la mente tranquilla, con un approccio dolce e accessibile a tutti. Attraverso semplici sequenze di movimento, respirazione consapevole e rilassamento guidato, lo yoga diventa un valido alleato per migliorare equilibrio, flessibilità, postura e benessere generale. Un'occasione per ritrovare energia, leggerezza e serenità a ogni età.
<i>Bironico</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-BEN-082-0005	Lisa Patritti
25/26P-BEN-082-0007	Lisa Patritti

# Creatività



## Creazioni floreali

<b>Composizione per la Pasqua</b>	Per celebrare la Pasqua, periodo simbolo di rinascita, si creerà un contenitore per la tavola ricco di materiali e colori primaverili. Più CHF 35 per il materiale consegnato dalla docente. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.
<i>Sigirino</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-CRE-087-0003	Paola Pagnamenta 1 mar 19:00-21:15 31.03.2026 CHF 60.00

## Crescere insieme grandi e piccoli

<b>Disegno animato</b>	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.
<i>Camignolo</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-CRE-095-0005	Alessia Tamagni 2 sab 09:30-12:45 14.03.2026 CHF 140.00
<b>Manutenzione della bicicletta</b>	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.
<i>Rivera</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-CRE-095-0002	Claudio Brenni 1 sab 13:30-16:45 14.03.2026 CHF 95.00

## Disegno e pittura

<b>Disegnare in libertà</b>	<b>Novità</b> Il corso consiste in un laboratorio dinamico e coinvolgente, dove sperimentare tecniche e materiali diversi nello <i>sketchbook</i> : dalle matite colorate alla tempera, dall'inchiostro ai pastelli, fino alla tecnica del collage, per dare vita a opere autentiche e personali. Oltre alla ricerca artistica, il percorso diventa uno spazio di rilassamento, benessere e pace interiore: disegnare e giocare con i colori aiuta a liberarsi dallo stress, ritrovare equilibrio e lasciar fluire l'ispirazione. Non è richiesta alcuna esperienza, solo immaginazione, curiosità e il desiderio di lasciarsi andare, riscoprendo la gioia di disegnare in libertà.
<i>Camignolo</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-CRE-093-0018	Margot Huang Li-Yuan 3 mar 14:00-17:15 18.04.2026 CHF 190.00
<b>Giocare, sperimentare e creare con il collage</b>	<b>Novità</b> Il corso invita a scoprire la libertà creativa del collage attraverso un approccio pratico e sperimentale. Utilizzando <i>mixed media</i> e diverse tipologie di carta, si esploreranno materiali, colori e forme per creare composizioni personali e originali. In un clima rilassato e senza regole rigide, il processo creativo diventa un'esperienza di benessere e pace interiore, capace di stimolare la creatività e risvegliare l'immaginazione. Un modo piacevole e spontaneo per esprimersi e ritrovare il piacere di creare. Più CHF 15 per il materiale.
<i>Camignolo</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-CRE-093-0017	Margot Huang Li-Yuan 3 mar 19:00-21:15 14.04.2026 CHF 155.00

## 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](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

25/26P-CRE-092-0004

Luciano Lagger

2 sab

09:30-16:00

21.03.2026

CHF  
160.00

## Sartoria e tessili

### Giacca in cotone decostruita

Novità

Un corso pratico e creativo dove si imparerà a progettare il modello su carta, a trasferirlo sul tessuto e a cucire con le proprie mani un capo unico. Ciascuno realizzerà una giacca in cotone decostruita, leggera e senza fodera, perfetta per chi ama lo stile essenziale e contemporaneo. Costo del materiale necessario: da CHF 50 a CHF 100 circa, a dipendenza del lavoro realizzato. È possibile avere maggiori informazioni dalla docente anche prima dell'iscrizione.

Camignolo

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

25/26P-CRE-130-0006

Paola Chesani

3 gio

18:45-22:00

16.04.2026

CHF  
190.00

### Maglieria per principianti

Questo corso è rivolto a chi desidera imparare una semplice tecnica per 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. 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. Chi si appassionerà alla tecnica potrà proseguire con i corsi successivi per imparare a eseguire tutte le principali forme della maglieria. Il costo del materiale dipenderà dal filato scelto e dal lavoro realizzato. La docente è a disposizione per maggiori informazioni.

Camignolo

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

25/26P-CRE-130-0004

Paola Chesani

3 gio

18:45-22:00

05.02.2026

CHF  
190.00

### Maglieria top down avanzato

Questo corso è rivolto a chi ha frequentato il corso di base e desidera realizzare i propri capi di maglieria seguendo le ultime tendenze della moda. Il costo del materiale dipenderà dal filato scelto e dal lavoro realizzato. La docente è a disposizione per maggiori informazioni.

Camignolo

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

25/26P-CRE-130-0005

Paola Chesani

3 mer

13:30-16:45

04.03.2026

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](http://www.ti.ch/ifc).

Camignolo

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

25/26P-CRE-130-0023

Marina Vasic

4 mar

19:00-21:15

14.04.2026

CHF  
225.00

Codice corso	Docente	Durata	Orario	Inizio	Tassa
<b>Sartoria di base</b>	Infilatura e utilizzo di una macchina da cucire e riparazioni sartoriali standard: come attaccare un bottone, cucire una cerniera, accorciare un orlo, stringere un indumento. È necessario portare la propria macchina da cucire (è possibile fare richiesta se non disponibile).				
<i>Carnignolo</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>				
25/26P-CRE-130-0022	Marina Vasic	4 mar	19:00-21:15	24.02.2026	CHF 225.00

<b>Sartoria: bimbi in maschera</b>	<span>Novità</span>	Durante la lezione sarà possibile realizzare la tuta di carnevale per la propria bambina/il proprio bambino. È necessario portare la propria macchina da cucire (è possibile farne richiesta se non disponibile).			
<i>Carnignolo</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>				
25/26P-CRE-130-0021	Marina Vasic	1 sab	09:00-13:00	17.01.2026	CHF 125.00

## Varie

<b>Manutenzione della bicicletta</b>	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.
<i>Rivera</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-CRE-129-0005	Claudio Brenni

# Cultura generale



## Crescere insieme grandi e piccoli CG

<b>Alla scoperta dei ragni del mondo</b>	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.			
<i>Camignolo</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>			
25/26P-CG-104-0008	Françoise Ansermet			
	1 ven	19:00-21:15	27.02.2026	CHF 80.00
<b>Le tartarughe dei nostri giardini: risveglio e alimentazione</b>	Il corso si prefigge da una parte di dare tutte le informazioni utili per una corretta gestione delle tartarughe e, dall'altra, di rispondere a tutti i quesiti che i detentori pongono, specialmente se alle prime armi. Saranno trattati temi quali la costruzione e la gestione di un recinto da giardino, l'alimentazione, i sintomi di malessere, la problematica dell'importazione. La lezione sarà seguita da un secondo incontro, autunnale, durante il quale si parlerà principalmente della gestione di questi animali nel periodo del letargo. Il corso è rivolto a genitori e figli (tra i 6 e i 15 anni).			
<i>Camignolo</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>			
25/26P-CG-104-0001	Petra Santini			
	1 ven	19:00-21:15	13.03.2026	CHF 80.00
<b>Scoprire i serpenti del Ticino</b>	Cos'è un serpente? Come è fatto? Come vive? Il corso insegnereà 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.			
<i>Camignolo</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>			
25/26P-CG-104-0002	Grégoire Meier			
	1 ven	19:00-21:15	17.04.2026	CHF 80.00

## Dichiarazione delle imposte

<b>Dichiarazione d'imposta per persone fisiche</b>	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: <a href="http://www.ifc.ti.ch">www.ifc.ti.ch</a> .			
<i>Camignolo</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>			
25/26P-CG-124-0009	Andrea Eglin			
	2 lez	19:00-22:15	25.03.2026	CHF 75.00

## Natura

<b>Scoprire i serpenti del Ticino</b>	Cos'è un serpente? Come è fatto? Come vive? Il corso insegnereà 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.			
<i>Camignolo</i>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>			
25/26P-CG-125-0002	Grégoire Meier			
	1 gio	19:00-21:15	16.04.2026	CHF 70.00

## Religioni

**Paolo di Tarso,  
l'apostolo delle genti:  
un influencer del primo  
secolo?**

Novità

Paolo di Tarso è stato ciò che oggi definiremmo un *influencer* dei primi secoli del Cristianesimo. Pur non disponendo di tutti gli strumenti tecnologici oggi in nostro possesso, è stato un grande esperto della comunicazione, attuando un notevole processo di inculturazione nelle varie regioni in cui si recò a predicare il Vangelo di Cristo. Le sue origini giudaiche, la cittadinanza romana e l'educazione ellenica favorirono un dialogo aperto e un approccio rispettoso verso le diverse opinioni religiose e culturali del suo tempo. Paolo, attraverso il suo modo di evangelizzare e diffondere il messaggio cristiano, può comunicare ancora qualcosa all'umanità di oggi. Si propongono quattro serate in compagnia di questo personaggio storico che fu così determinante per la diffusione del Cristianesimo, per scoprire la sua vita, il suo pensiero e le sue opere letterarie.

*Camignolo*

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

25/26P-CG-186-0003

Roberta Moriani

6 mar

19:30-21:45

14.04.2026

CHF  
235.00

## Sviluppo personale

**Viaggio fai-da-te:  
strumenti, strategie e  
consigli pratici**

Novità

Il corso fornisce le competenze teoriche per organizzare in autonomia ogni fase di un viaggio: dalla scelta della destinazione alla pianificazione dell'itinerario. Verranno affrontati temi fondamentali come la preparazione dei documenti, i requisiti d'ingresso nei diversi Paesi e le differenze tra le principali tipologie di servizi e fornitori. Saranno inoltre approfonditi aspetti pratici legati all'utilizzo di strumenti digitali utili, insieme a consigli ed esempi concreti per viaggiare con tranquillità ed efficienza.

*Camignolo*

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

25/26P-CG-101-0005

Veronica Marcheggiani

2 lun

18:30-20:00

23.03.2026

CHF 60.00

# Enogastronomia



## Crescere insieme grandi e piccoli EG

<b>Ai fornelli con mamma o papà: pranzo coreano</b>	<b>Novità</b>	Scopriremo insieme la cucina coreana, basata su riso, verdure, pesce e carne. Durante il corso prepareremo quattro piatti completi a base di riso, carne, <i>tofu</i> , uova e verdure, imparando tecniche di cottura e combinazioni di sapori tipici della tradizione coreana. Un'occasione divertente, per grandi e piccoli, per cucinare e gustare un pranzo autentico. Iscrizione: una persona adulta con una/un bambina/o. Più CHF 30 a coppia per gli alimenti.
---	---------------	---

<b>Camignolo</b>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-EG-070-0004	Soo Ryon Kim Caretti 1 sab 09:30-12:45 21.03.2026 CHF 65.00

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

<b>Camignolo</b>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-EG-070-0005	Philippe Kaempf 1 sab 09:30-12:45 14.03.2026 CHF 65.00

## Dessert e dolci

<b>Dolci primaverili con le bacche</b>	<b>Novità</b>	Colori, freschezza e leggerezza: le bacche di stagione diventano protagoniste di dessert semplici ma sorprendenti. Impareremo a valorizzarne il profumo e l'intensità per creare dolci che sanno di primavera. Più CHF 25 per gli alimenti.
--	---------------	---

<b>Camignolo</b>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-EG-069-0009	Ivo Carelle 1 lun 19:00-22:15 23.02.2026 CHF 60.00

## Enologia

<b>Nord-Est naturale: dal Veneto al Friuli</b>	<b>Novità</b>	Scopriremo insieme i vini naturali delle colline del Soave e delle terre del Collio, esplorando vitigni autoctoni e le storie di produttori che scelgono di rispettare la terra. Degusteremo vini autentici, espressione del territorio, del vento e del mare, per comprendere come la passione dei vignaioli si percepisca in ogni sorso. Più CHF 45 per i vini e il buffet. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.
--	---------------	---

<b>Camignolo</b>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-EG-065-0018	Philippe Kaempf 1 ven 19:30-22:00 17.04.2026 CHF 50.00

<b>Viaggio alla scoperta delle bollicine</b>	Un viaggio nel mondo delle bollicine e delle sue sfumature, con un focus critico sulla sostenibilità e sull'impatto ambientale della cosiddetta "prosecchizzazione" di alcune aree vitivinicole. Analizzeremo e confronteremo i principali metodi di spumantizzazione – classico, Charmat e ancestrale – per comprendere le differenze tecniche e sensoriali che rendono ogni vino unico. Degusteremo vini naturali, espressione autentica del territorio e della filosofia produttiva sostenibile, accompagnati da un buffet. Più CHF 45 per i vini e il buffet.
--	---

<b>Camignolo</b>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-EG-065-0017	Philippe Kaempf 1 ven 19:30-22:00 13.03.2026 CHF 50.00

Codice corso	Docente	Durata	Orario	Inizio	Tassa
<b>Ricette del mondo</b>					
<b>Anju: l'apericena coreano</b>	<span style="background-color: #f08080; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">Novità</span>	Scopriremo l' <i>anju</i> , il tradizionale cibo coreano da consumare insieme all'aperitivo, un vero e proprio rito sociale che va dagli stuzzichini più semplici a piatti elaborati. Durante il corso cucineremo insieme frittelle di frutti di mare ( <i>haemul jeon</i> ) da accompagnare al <i>makgeolli</i> (vino di riso), pollo speziato da accompagnare alla birra e <i>bulgogi</i> piccante da gustare con il <i>soju</i> (distillato di origine coreana). Una serata pratica per imparare sapori e tecniche della cucina coreana da condividere con amici. Più CHF 25 per gli alimenti.			
<b>Camignolo</b>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>			
25/26P-EG-067-0024	Soo Ryon Kim Caretti	1 gio	19:00-22:15	16.04.2026	CHF 60.00
<b>Antiche ricette della cucina marocchina</b>	<span style="background-color: #f08080; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">Novità</span>	Scopriremo insieme i sapori e i profumi della cucina marocchina, ricca di influenze culturali e tradizioni millenarie. Durante la serata prepareremo antiche ricette come il <i>couscous royale</i> , la <i>pastilla</i> , le corna di gazzella e altri piatti tipici, imparando tecniche, uso delle spezie e accostamenti che rendono unica questa cucina. Più CHF 25 per gli alimenti.			
<b>Camignolo</b>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>			
25/26P-EG-067-0032	Saadia Houari	1 mar	19:00-22:15	10.03.2026	CHF 60.00
<b>Cucina coreana: i mandu, ravioli coreani</b>	<span style="background-color: #f08080; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">Novità</span>	Scopriremo i <i>mandu</i> (ravioli coreani), dove ingredienti come <i>tofu</i> , <i>kimchi</i> , germogli di soia, funghi e carne vengono mescolati e conditi per creare gustosi ripieni. Durante il corso prepareremo tre tipi di <i>mandu</i> : con carne di manzo, maiale e pollo insieme a verdure fresche e saporite. Impareremo le tecniche di impasto, farcitura e cottura, per creare ravioli perfetti da condividere a tavola. Più CHF 25 per gli alimenti.			
<b>Camignolo</b>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>			
25/26P-EG-067-0025	Soo Ryon Kim Caretti	1 gio	19:00-22:15	26.02.2026	CHF 60.00
<b>Cucina coreana: il bapsang</b>	<span style="background-color: #f08080; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">Novità</span>	Un corso dedicato alla scoperta del <i>bapsang</i> , il tradizionale pasto coreano completo e condiviso, che combina riso ( <i>bap</i> ), zuppa ( <i>guk</i> o <i>tang</i> ), uno stufato ( <i>jjigae</i> ), contorni di carne e verdura ( <i>banchan</i> ) e salse per creare un'armonia di sapori. Durante la serata cucineremo insieme il riso, la zuppa e tre contorni, imparando tecniche e segreti per portare in tavola un vero pasto coreano. Più CHF 25 per gli alimenti.			
<b>Camignolo</b>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>			
25/26P-EG-067-0023	Soo Ryon Kim Caretti	1 gio	19:00-22:15	12.03.2026	CHF 60.00
<b>Cucina indiana: il thali vegetariano</b>		Nuove ricette. Scopriremo insieme il <i>thali</i> , un pasto completo vegetariano tipico della cucina indiana. Prepareremo diverse ricette da servire in piccole ciotole, con verdure, legumi e salsa <i>chutney</i> , il tutto accompagnato da riso profumato. Un'esperienza pratica e gustosa per portare i sapori autentici dell'India a tavola. Più CHF 25 per gli alimenti.			
<b>Camignolo</b>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>			
25/26P-EG-067-0027	Gautam Mandal	1 lun	19:00-22:15	02.03.2026	CHF 60.00
<b>Cucina indiana: un'apericena dai colori vivaci</b>	<span style="background-color: #f08080; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">Novità</span>	Scopriremo insieme i sapori intensi e i colori vivaci della cucina indiana, ricca di spezie aromatiche e profumi inconfondibili. Durante il corso prepareremo un mix di stuzzichini salati e speziati, accompagnati da salse e <i>chutney</i> fatti in casa. Un'esperienza divertente e creativa per stupire gli ospiti con un apericena ispirato alle "Mille e una notte". Più CHF 25 per gli alimenti.			
<b>Camignolo</b>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>			
25/26P-EG-067-0026	Gautam Mandal	1 lun	19:00-22:15	09.02.2026	CHF 60.00
<b>Cucina indonesiana</b>		La gastronomia indonesiana è un ricco mosaico di sapori, influenzato dalla varietà culturale delle oltre diciassettemila isole che compongono l'arcipelago. Le sue ricette combinano spesso ingredienti freschi e aromatici, come citronella, <i>galanga</i> , zenzero, curcuma e latte di cocco, per creare piatti dal gusto complesso e avvolgente. Più CHF 25 per gli alimenti.			
<b>Camignolo</b>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>			
25/26P-EG-067-0031	Saadia Houari	1 mar	19:00-22:15	21.04.2026	CHF 60.00

Codice corso	Docente	Durata	Orario	Inizio	Tassa
<b>Cucina siriana</b>	<span style="background-color: #e67e22; color: white; border-radius: 10px; padding: 2px 5px;">Novità</span>	Scopriremo insieme la ricca tradizione gastronomica siriana, influenzata dalla cucina ottomana e francese, che regala piatti vari e ricchi di colore e sapore. Durante la serata prepareremo diverse ricette tipiche, imparando tecniche e abbinamenti per portare a tavola i profumi autentici della Siria. Più CHF 25 per gli alimenti.			
<i>Camignolo</i>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>			
25/26P-EG-067-0029	Saadia Houari	1 mar	19:00-22:15	24.02.2026	CHF 60.00
<b>Cucina thai</b>		Nuove ricette. Un viaggio nei profumi e nei sapori della cucina tailandese, 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.			
<i>Camignolo</i>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>			
25/26P-EG-067-0028	Saadia Houari	1 mar	19:00-22:15	03.03.2026	CHF 60.00
<b>I petiscos: apericena portoghese</b>	<span style="background-color: #e67e22; color: white; border-radius: 10px; padding: 2px 5px;">Novità</span>	I <i>petiscos</i> sono l'essenza della convivialità portoghese. Piccoli piatti da condividere, ricchi di sapori autentici e tradizione. Durante la serata prepareremo ricette dai sapori di mare e di terra, imparando a valorizzare ingredienti freschi e genuini, per vivere un'esperienza culinaria ricca di gusto, profumi e allegria da condividere attorno al tavolo. Più CHF 25 per gli alimenti.			
<i>Camignolo</i>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>			
25/26P-EG-067-0030	Saadia Houari	1 mar	19:00-22:15	14.04.2026	CHF 60.00

## Tecniche di cucina

<b>Il capretto pasquale tradizionale e i suoi contorni</b>	<span style="background-color: #e67e22; color: white; border-radius: 10px; padding: 2px 5px;">Novità</span>	Un viaggio nei sapori autentici della Pasqua: carni delicate, contorni della tradizione e il gusto delle feste di primavera. Scopriremo insieme tecniche, abbinamenti e piccoli segreti tramandati che rendono questo piatto un simbolo di convivialità. Più CHF 30 per gli alimenti.			
<i>Camignolo</i>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>			
25/26P-EG-068-0027	Ivo Carelle	1 lun	19:00-22:15	23.03.2026	CHF 60.00
<b>Marmellate di stagione, gelatine e chutney</b>	<span style="background-color: #e67e22; color: white; border-radius: 10px; padding: 2px 5px;">Novità</span>	La frutta di primavera in mille forme: conserve dolci e speziate da gustare e regalare, per racchiudere la stagione in un vasetto. Dalla tradizione ai tocchi più creativi, un modo per allungare il piacere dei frutti freschi e portare la primavera anche in inverno. Più CHF 25 per gli alimenti.			
<i>Camignolo</i>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>			
25/26P-EG-068-0028	Ivo Carelle	1 lun	19:00-22:15	27.04.2026	CHF 60.00

# Quadro comune europeo di riferimento per le lingue

<b>Livello avanzato</b>	<b>C2</b>	È in grado di comprendere senza sforzo praticamente tutto ciò che ascolta o legge. Sa riassumere informazioni tratte da diverse fonti, orali e scritte, ristrutturandole in un testo coerente le argomentazioni e le parti informative. Si esprime spontaneamente, in modo molto scorrevole e preciso e rende distintamente sfumature di significato anche in situazioni piuttosto complesse.
	<b>C1</b>	È in grado di comprendere un'ampia gamma di testi complessi e piuttosto lunghi e ne sa ricavare anche il significato implicito. Si esprime in modo scorrevole e spontaneo, senza un eccessivo sforzo per cercare le parole. Usa la lingua in modo flessibile ed efficace per scopi sociali, accademici e professionali. Sa produrre testi chiari, ben strutturati e articolati su argomenti complessi, mostrando di saper controllare le strutture discorsive, i connettivi e i meccanismi di coesione.
<b>Livello intermedio</b>	<b>B2</b>	È in grado di comprendere le idee fondamentali di testi complessi su argomenti sia concreti sia astratti, comprese le discussioni tecniche nel proprio settore di specializzazione. È in grado di interagire con relativa scioltezza e spontaneità, tanto che l'interazione con un parlante nativo si sviluppa senza eccessiva fatica e tensione. Sa produrre testi chiari e articolati su un'ampia gamma di argomenti e esprimere un'opinione su un argomento d'attualità, esponendo i pro e i contro delle diverse opzioni.
	<b>B1</b>	È in grado di comprendere i punti essenziali di messaggi chiari in lingua standard su argomenti familiari che affronta normalmente al lavoro, a scuola, nel tempo libero, ecc. Se la cava in molte situazioni che si possono presentare viaggiando in una regione dove si parla la lingua in questione. Sa produrre testi semplici e coerenti su argomenti che gli siano familiari o siano di suo interesse. È in grado di descrivere esperienze e avvenimenti, sogni, speranze, ambizioni, di esporre brevemente ragioni e dare spiegazioni su opinioni e progetti.
<b>Livello elementare</b>	<b>A2</b>	Riesce a comprendere frasi isolate ed espressioni di uso frequente relative ad ambiti di immediata rilevanza (ad es. informazioni di base sulla persona e sulla famiglia, acquisti, geografia locale, lavoro). Riesce a comunicare in attività semplici e di routine che richiedono solo uno scambio di informazioni semplice e diretto su argomenti familiari e abituali. Riesce a descrivere in termini semplici aspetti del proprio vissuto e del proprio ambiente ed elementi che si riferiscono a bisogni immediati.
	<b>A1</b>	Riesce a comprendere e utilizzare espressioni familiari di uso quotidiano e formule molto comuni per soddisfare bisogni di tipo concreto. Sa presentare se stesso/a e altri ed è in grado di porre domande su dati personali e rispondere a domande analoghe (ad es. dove abita, le persone che conosce, le cose che possiede). È in grado di interagire in modo semplice purché l'interlocutore parli lentamente e chiaramente e sia disposto a collaborare.

Tav. 1. Livelli comuni di riferimento: scala globale

© Council of Europe, 2001

Traduzione ufficiale: © RCS Scuola, Milano – La Nuova Italia – Oxford, 2002, pag. 32



## Inglese

<b>Cooking around the world in 90 minutes   A2-B1</b>	<b>Novità</b>	Una serata per stare insieme ed elaborare qualche piatto semplice proveniente da altre zone del mondo, seguendo istruzioni in inglese per la preparazione dei piatti che verrà svolta in piccoli gruppi (per la durata di 90 minuti) e continuando poi a conversare durante la cena in comune. Prerequisiti: A2.2. Più CHF 20 per gli alimenti.
<b>Camignolo</b>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-LIN-049-0014	Lorenza Campana	1 gio 19:00-22:15 26.03.2026 CHF 60.00
<b>English for travellers   A2</b>		Il corso si prefigge di utilizzare la lingua inglese con efficacia nell'ambito dei viaggi, perfezionando le strategie utili per destreggiarsi nelle varie situazioni. Prerequisiti: A2.1.
<b>Camignolo</b>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-LIN-049-0015	Lorenza Campana	12 lun 18:15-19:45 09.02.2026 CHF 250.00
<b>Inglese   A1.1-A1.2</b>		Il corso è rivolto a chi ha già acquisito le basi iniziali della lingua e desidera consolidare le strutture fondamentali, ampliando il lessico e sviluppando maggiore sicurezza nella comunicazione. Le attività proposte combinano elementi di grammatica, esercizi pratici e momenti di interazione orale. Prerequisiti: A1.1.
<b>Camignolo</b>		<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-LIN-049-0011	Miriam Kaegi	12 gio 18:15-19:45 12.02.2026 CHF 250.00

## Spagnolo

<b>Da zero a conversazione: spagnolo per esploratori del mondo   A1</b>	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. Prerequisiti: non è richiesta alcuna conoscenza della lingua spagnola.
<b>Camignolo</b>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-LIN-051-0009	Florencia Belén Christen 12 gio 20:00-21:30 12.02.2026 CHF 250.00
<b>Spagnolo per chi viaggia   A2</b>	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.
<b>Camignolo</b>	<i>Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>
25/26P-LIN-051-0008	Florencia Belén Christen 12 gio 18:15-19:45 12.02.2026 CHF 250.00

# Mondo digitale



## Smartphone e tablet

### Proteggi i tuoi dispositivi mobili: tecniche, strumenti e casi pratici

In questo corso introduttivo alla sicurezza nei dispositivi mobili esploreremo cosa significa proteggere i dati, quali sono i principali rischi e come funziona un attacco. Impareremo poi le buone pratiche di autenticazione, gestione delle credenziali, privacy e permessi. Infine affronteremo l'uso sicuro di internet, social network e messaggistica, e scopriremo come reagire in caso di emergenza.

*Camignolo*

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

25/26P-MD-062-0003

Daniele Raffa

3 gio

19:00-20:30

16.04.2026

CHF  
115.00

## Social media

### Social media: introduzione

Il corso "Social media: introduzione" è progettato per fornire una panoramica completa e pratica dei principali strumenti e strategie di social media marketing. È ideale per chiunque voglia acquisire una conoscenza di base delle piattaforme social e imparare a utilizzarle in modo efficace per scopi personali o professionali. Durante il corso, esploreremo come creare e gestire profili social, sviluppare contenuti coinvolgenti e analizzare le prestazioni delle campagne. Non sono richieste conoscenze preliminari: solo la volontà di imparare e sperimentare.

*Camignolo*

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

25/26P-MD-056-0002

Daniele Raffa

3 gio

19:00-20:30

07.05.2026

CHF  
115.00

## 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*

25/26P-MD-142-0001

Daniele Raffa

5 mer

18:45-21:00

21.01.2026

CHF  
225.00

### Prompting: impara a parlare con l'IA

Novità

Scopri come formulare comandi efficaci per interagire con i modelli di intelligenza artificiale: imparerai a dare contesto, definire obiettivi e guidare le risposte in modo chiaro e mirato. Acquisisci gli strumenti per comunicare con sistemi generativi (testo, immagini, audio) e sfruttarli in ambito professionale e privato. Perfetto per chi vuole padroneggiare l'arte del prompt e trasformare l'IA in un alleato produttivo. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.

*Camignolo*

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

25/26P-MD-142-0004

Daniele Raffa

3 mar

19:00-20:30

27.01.2026

CHF  
115.00

## 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.

**Online**

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

25/26P-MD-143-0001

Daniela Raggi

8 mar

19:00-20:30

10.03.2026

CHF  
235.00

# Territorio



## Monumenti

### Mezzovico: San Mamete, la chiesa dei viandanti

Novità

La visita alla chiesa di San Mamete permette di esplorare uno degli edifici sacri più antichi e significativi della bassa Valle del Vedeggio. Oltre alla storia dell'edificio e delle sue trasformazioni, il corso pone particolare attenzione alla lettura materica delle sue pitture murali: pigmenti, tecniche, stratificazioni e interventi successivi che raccontano il passare dei secoli meglio di qualsiasi documento scritto. Durante l'incontro si osservano da vicino le diverse fasi decorative conservate sulle pareti. Confrontando colori, intonaci e modalità esecutive, si comprende come l'immagine sacra sia cambiata nel tempo, adattandosi ai gusti, alle esigenze liturgiche e ai materiali disponibili nelle varie epoche. Le sovrapposizioni, le ridipinture e le lacune diventano così tracce preziose per ricostruire la storia del luogo. Ritrovo davanti alla chiesa.

### Camignolo

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

25/26P-TER-086-0001

Francesca Bice Paulette Reichlin 1 sab 14:00-15:30 28.03.2026 CHF 50.00

### Sigirino: la chiesa parrocchiale di Sant'Andrea

Novità

Un incontro dedicato alla scoperta della chiesa parrocchiale di Sant'Andrea a Sigirino, la cui storia si intreccia strettamente con quella del paese e con la lunga tradizione delle sue maestranze: muratori, stuccatori e artisti che, pur lavorando in molte regioni d'Europa, hanno mantenuto nel tempo un profondo legame con la comunità d'origine. La visita metterà in evidenza gli aspetti materiali dell'edificio, dalle tecniche costruttive agli intonaci, dalle superfici dipinte ai segni visibili degli interventi che si sono susseguiti nei secoli. Sarà un'occasione per comprendere come venivano realizzate le opere, quali materiali erano utilizzati e come si sono trasmessi i saperi artigianali che caratterizzavano le maestranze locali, spesso attive ben oltre i confini del territorio. La chiesa verrà così letta come un vero e proprio documento di materia: un luogo in cui architettura, decorazione e tracce del tempo raccontano non solo la devozione della comunità, ma anche la storia operosa di coloro che, con le proprie competenze, ne hanno modellato l'aspetto attraverso i secoli. Ritrovo davanti alla chiesa.

### Camorino

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

25/26P-TER-086-0003

Francesca Bice Paulette Reichlin 1 sab 14:00-15:30 18.04.2026 CHF 50.00

## Storia

### Bironico: i ruderi del castello e il masso inciso

Novità

Il corso propone una visita nell'area del Castello di Santa Sofia a Bironico, un importante punto fortificato legato alla storia della famiglia Rusca e al controllo dell'accesso alla Valle Carvina. Oggi ridotto a ruderi immersi nel bosco, il castello permette di leggere in modo diretto le testimonianze materiche delle sue antiche strutture. Accanto ai resti del castello si trova uno dei massi cupellari più significativi del Sottoceneri, caratterizzato da circa 80 coppelle, piccoli canaletti e alcune croci incise sulla superficie rocciosa. La visita prosegue con un approfondimento sui massi incisi della Valle Carvina e invita a osservare il masso non solo dal punto di vista storico, ma soprattutto nella sua materialità: la distribuzione delle coppelle, la relazione con il paesaggio circostante. Il percorso permette così di comprendere come fortificazioni e massi incisi – pur diversi per funzione ed epoca – condividano la capacità di raccontare la storia umana sul territorio attraverso la materia stessa: la pietra lavorata, modellata, consumata dal tempo e dalle persone. Ritrovo al posteggio comunale in Via Nadelli.

### Camignolo

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

25/26P-TER-138-0004

Francesca Bice Paulette Reichlin 1 sab 14:00-16:15 25.04.2026 CHF 55.00

Codice corso	Docente	Durata	Orario	Inizio	Tassa
<b>Viaggio nel Medioevo della Valle Carvina</b>	<b>Novità</b> L'incontro si svolge all'Oratorio di Sant'Ambrogio al Castello, antico edificio del IX-X secolo immerso nel bosco in zona Piazzeno. Oltre a ripercorrere le principali vicende storiche del luogo e a introdurre alla storia fortificata della Valle Carvina, la visita si concentra soprattutto sulla lettura materica delle sue pitture murali: dai pigmenti vivaci della <i>Majestas Domini</i> tardoromanica ai segni d'uso lasciati dai riti popolari, dalle tecniche esecutive delle immagini di Sant'Ambrogio e della Madonna del Latte fino agli studi scientifici e di conservazione più recenti. Il corso invita a osservare come superfici, colori, intonaci e stratificazioni raccontino non solo l'arte, ma anche la vita del santuario nei secoli, offrendo uno sguardo concreto su come queste testimonianze sono fatte e su come il tempo le ha trasformate. Ritrovo in Via Piazzén, nel grande parcheggio sterrato davanti alla casa scout, poco distante dall'oratorio.				

**Camignolo**

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

25/26P-TER-138-0001

Francesca Bice Paulette Reichlin 1 sab 14:00-15:30 14.03.2026 CHF 50.00

# Corsi dell'Istituto della formazione continua

- Sei responsabile di una persona in formazione?
- Vuoi accompagnare persone nell'ambito della migrazione?
- Hai un mandato di curatela?
- Vuoi gestire al meglio la contabilità?
- Lavori nella sicurezza privata?
- Vuoi approfondire aspetti della gestione di impresa?
- Ti piacerebbe implementare la qualità nella tua azienda?
- Dirigi o vorresti dirigere un team?

**Trova i corsi che fanno  
per te sul nostro sito!**

[www.ifc.ti.ch](http://www.ifc.ti.ch)

  Seguici sui social

