



**ti**  Repubblica e Cantone Ticino  
Dipartimento dell'educazione, della cultura  
e dello sport  
Divisione della formazione professionale  
Istituto della formazione continua

**Corsi per adulti  
Centro Monda 3  
6528 Camorino**

indirizzo postale Casella postale 2170  
6501 Bellinzona  
telefono 091 814 16 61  
e-mail [decs-cpa@edu.ti.ch](mailto:decs-cpa@edu.ti.ch)  
internet [www.ti.ch/cpa](http://www.ti.ch/cpa)

**Istituto della formazione continua**

**Corsi per adulti**

**Autunno  
2019**

**RACCOLTA DEI CORSI PER ADULTI  
CHE SI SVOLGONO IN MEDIA E ALTA LEVENTINA**

Per informazioni e prenotazioni: CINZIA ZANZI 076 792 06 94 [cpa.zanzi@gmail.com](mailto:cpa.zanzi@gmail.com)

## **Cultura generale**

### **Alla scoperta dei funghi autunnali**

Escursione condotta da un micologo e organizzata con lo scopo di far conoscere più da vicino il variegato mondo dei funghi. Sono richiesti abiti e calzature adatte. Ogni partecipante dovrà portare il proprio pranzo al sacco. Da 10 a 12 partecipanti. Ritrovo alle scuole comunali di Faido alle ore 8.30 e spostamento con auto private in direzione di Nante.

Docente: Fausto Beretta 1 domenica 08.30-16.00 **08 settembre** fr. 65.-

### **San Lorenzo di Rossura**

Escursione con lo storico autopostale Saurer del 1954 in località Rossura, alla scoperta del luogo e della sua magnifica chiesa del 1247, dedicata ai Santi Agata e Lorenzo. Partenza dalla stazione FFS di Faido.

Docente: Giorgio Brenni 1 sabato 13.30-16.00 **28 settembre** fr. 75.-

### **Il bramito del cervo NUOVO PROGRAMMA !**

Durante l'autunno, stagione dell'accoppiamento, il re del bosco si mette rumorosamente in mostra dichiarando, con quanto fiato in gola, le sue intenzioni alle femmine della specie. Questa escursione permetterà di osservare i cervi nel loro habitat naturale e di ascoltare i loro emozionanti bramiti d'amore. L'uscita sarà preceduta da un'introduzione teorica (dalle 15.30 alle 16.30 circa) che avrà lo scopo di presentare alcune importanti caratteristiche biologiche del cervo. Si richiede: abbigliamento comodo e calzature adatte, binocolo e/o cannocchiale. Da 8 a 12 partecipanti.

Docente: Marco Viglezio 1 sabato 15.30-19.30 **28 settembre** fr. 65.-

### **Sasso San Gottardo NUOVO !**

Visita guidata alla ex-fortezza Sasso San Gottardo, costruita durante la seconda guerra mondiale. Questo museo-fortezza unico nel suo genere, è una delle più grandi e imponenti difese sotterranee della Svizzera, dove tra cannoni, magazzini delle munizioni e alloggi, la storia contemporanea può essere rivissuta. La visita durerà circa due ore (un'ora nella parte storica con l'accompagnamento di una guida, un'ora di visita libera nel settore Vivere il San Gottardo).

Docente :Guida del Museo 1 domenica 10.00-12.00 **29 settembre** fr. 35.-

### **Faido e la Belle Epoque: il sentiero dei Lazzaroni**

Passeggiata in compagnia di una guida del Museo di Leventina. Nel periodo della Belle Epoque (1896-1914) Faido divenne il terzo polo turistico del Cantone. I turisti, che grazie alla costruzione della linea ferroviaria del San Gottardo poterono soggiornare a Faido, appartenevano principalmente all'alta borghesia e alla nobiltà milanese. Partendo dai vecchi alberghi e dalle ville risalenti a quell'epoca prospera, il percorso si snoda lungo il panoramico "sentiero dei lazzaroni", frequentato dai turisti di quell'epoca.

Docente: Ludovico Zappa, 1 domenica 10.00-12.00 **6 ottobre** fr. 40.-

### **Le gole del Piottino: la via storica **NUOVO !****

Le gole del Piottino, per secoli, sono state un punto nevralgico per il transito delle merci e delle persone lungo la valle. In questa escursione, accompagnati da una guida che fornirà importanti nozioni storiche, percorreremo un piacevole sentiero che attraversa l'orrido sul fiume Ticino costruito nel tardo medioevo sul versante destro della valle appena riaperto dopo importanti restauri. Costo del biglietto dell'autopostale a carico dei partecipanti. Minimo 8 partecipanti.

Docente: Fabrizio Viscontini 1 domenica 10.00-12.00 **13 ottobre** fr. 45.-

### **Dichiarazione d'imposta per persone fisiche **NUOVO DOCENTE !****

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

Docente: Emanuele Servalli 2 lezioni 19.00-21.15 **5 settembre** fr. 60.-

Date del corso: giovedì 5 e giovedì 12 settembre

### **La musica dentro: incontri per avvicinarsi e vivere la musica **NUOVO !****

Il coro: cosa significa cantare in un coro, storia, repertorio, ascolti e partecipazione attiva. La banda: vissuta da tutti i punti di vista strumentali, storia, repertorio, ascolti e partecipazione attiva. L'orchestra: il repertorio sinfonico, gli strumenti, cosa significa essere parte di un'orchestra, ascolti. L'opera: la forma più alta dell'arte, vissuta da protagonista, il palcoscenico, il golfo mistico, lo strumentista, il direttore, i cantanti, storia e ascolti. Date del corso: **28 settembre, 19 ottobre, 9 e 23 novembre**. Minimo 8 partecipanti.

Docente: Andrea Cupia 4 sabati 17.00- 28 settembre fr. 110.-

### **Il Convento dei Cappuccini di Faido**

Situato sulla storica via delle genti del San Gottardo, il Convento di Faido ha ospitato personaggi illustri ed è entrato in contatto con varie aree culturali (come testimoniato dal ricco fondo di opere presenti nella biblioteca). La visita guidata ci accompagnerà alla scoperta delle bellezze storiche e artistiche di questo importante Convento del 1600. Da 10 a 12 partecipanti.

Docente: Giorgio Brenni 1 sabato 14.00-16.00 **9 novembre** fr. 35.-

### **Alla ricerca delle nostre radici: l'albero genealogico**

Introduzione alla genealogia, seguita da un pomeriggio pratico all'Archivio di Stato di Bellinzona dove ogni partecipante potrà consultare i Ruoli della popolazione del proprio comune di attinenza. Dopo aver individuato la propria famiglia, ciascuno imparerà a leggere le registrazioni e a raccogliere le informazioni essenziali per l'elaborazione del proprio albero genealogico che verrà creato durante le due lezioni conclusive. Massimo 8 partecipanti.

Docente: Sandra Rossi 4 lezioni **9 novembre** fr. 160.-

Date delle lezioni teoriche, a Faido: 9, 23 e 30 novembre dalle ore 9.00 alle 11.00.

Data e orario della lezione seconda lezione (pratica a Bellinzona) saranno concordati con la docente.

### **Il te' dell'arte NUOVO PROGRAMMA!**

Sorseggiamo un tè in compagnia e approfondiamo un tema artistico o un'opera d'arte di forte carattere simbolico: il polittico di Isenheim di Grünewald, dove il talento espressionista del pittore dà forma ad una Crocifissione come mai si era vista prima, che tuttavia nell'insieme della complessa opera non porta solo alla contemplazione del dolore, ma si trasforma in molteplici sfaccettature della celebrazione visiva di Nascita, Guarigione e Rinascita. Più fr. 5.- ad incontro per tè e biscotti. Da 10 a 12 partecipanti.

Docente: Alessandra Giussani 1 sabato 16.30-18.10 **7 dicembre** fr. 40.

### **Cartografia e orientamento con la bussola NUOVO !**

Il corso si rivolge principalmente agli escursionisti e si propone di trasmettere le conoscenze di base necessarie per la lettura di una cartina topografica (1:25.000) e un corretto utilizzo della bussola. Il corso prevede una prima parte teorica e una seconda parte pratica. Da 8 a 10 partecipanti.

Docente: Flavio Baumann 2 sabati 09.30-15.30 inizio **9 novembre** fr. 135.-

## **Movimento e benessere**

### **Yoga per principianti e non**

Corso adatto a tutte le persone che intendono intraprendere un'attività dolce che aiuti a ritrovare la forma fisica sciogliendo le tensioni ed aiutando a risvegliare la forza mentale per gestire lo stress ed indurre un rilassamento profondo. Verranno trattate Asana (posizioni) classiche dell'Hatha Yoga, Pranayama (tecniche respiratorie) e Mudra (movimento delle mani). Si concluderà ogni lezione con rilassamenti guidati. Minimo 10 partecipanti.

Docente: Monica Corio 9 lunedì 20.00-21.15 **23 settembre** fr. 190.-

### **Yoga slow NUOVO !**

Iniziamo la giornata in modo differente ascoltando il nostro corpo attraverso facili Asana (posizioni) e Pranayama (respirazioni). Per chi vuole ritrovare forma ed equilibrio tra corpo e mente ricaricandosi e rilassandosi. Si concluderà ogni lezione con lo Yoga nidra. Minimo 10 partecipanti. Docente: Monica Corio 8 giovedì 09.00-10.15 **3 ottobre** fr. 170.-

### **Ayurveda: consigli e rimedi naturali per rinforzare il sistema immunitario NUOVO !**

Il cambio di stagione, il freddo, l'umidità, la mancanza di sole, rompono l'equilibrio dell'organismo. Per mantenere vitalità, l'Ayurveda raccomanda alcune tecniche di prevenzione come la pratica regolare di esercizi fisici e respiratori, un'alimentazione adeguata, il consumo di erbe e spezie riscaldanti per combattere batteri e malattie virali e l'automassaggio con olii tiepidi per proteggere il corpo dalle aggressioni esterne. Da 10 a 12 partecipanti.

Docente: Gaetana Camagni 1 domenica 09.00-15.50 **13 ottobre** fr. 90.-

### **Introduzione al curling**

Durante la lezione verranno spiegate le regole di base per giocare a curling e si scoprirà un nuovo modo di divertirsi sul ghiaccio. Da 10 a 12 partecipanti.

Monitore Golf&Curling Faido 1 domenica 09.30-12.00 **20 ottobre** fr. 50.-

### **Mens sana in corpore sano: kit per il benessere quotidiano**

Il corso intende promuovere il benessere attraverso la riflessologia plantare, tecnica in grado di contrastare fastidi quotidiani quali traumi fisici, dolori di varia natura, ritenzione idrica, insonnia, mal di testa, difficoltà digestive, stress. È prevista una parte introduttiva teorica (elementi di anatomia, fisiologia e riflessologia) e una pratica per apprendere le basi tecniche di questo approccio. Verranno inoltre proposte tecniche di rilassamento ben integrabili con la riflessologia, creando così un kit utilizzabile in ogni momento e luogo. Possibilità di pranzare in sede (su riservazione, al momento dell'iscrizione) con l'aggiunta di fr. 20.-. Il menu proposto sarà ispirato alla giornata "mens sana in corpore sano". Massimo 8 partecipanti.

Docente: Ginevra Licandro 1 domenica 10.00-15.50 **20 ottobre** fr. 95.-

### **Racchette da neve: escursioni per principianti **NUOVI ITINERARI!****

Sabato **11 gennaio**: Carì - Predelp - Carì. Sabato **18 gennaio**: Ronco - Cioss Prato - All'Acqua - Ronco. Domenica **2 febbraio**: Casaccia - Sorgente del Brenno - Pian Solare - Casaccia. Sabato **8 febbraio**: Gioff - Cucurei - Gioff. ARTVA, pala e sonda obbligatori. Non sono necessarie capacità alpinistiche ma è richiesta una buona condizione fisica. Le escursioni si svolgeranno al di sotto del limite della vegetazione e con un grado di difficoltà massimo WT2. I costi per la trasferta e il noleggio di eventuale attrezzatura sono a carico dei partecipanti. Massimo 8 partecipanti.

Flavio Baumann 4 lezioni 10.00-16.00 **11 gennaio** fr. 230.-

### **Racchette da neve: escursioni per avanzati **NUOVI ITINERARI!****

Domenica **12 gennaio**: Dalpe - Alpe Geira - Dalpe. Domenica **19 gennaio**: Gioff - Capanna Corzonerà - Gioff. Sabato **1 febbraio**: Ronco - Alpe Vallemaggia - Alpe Stabiello - Alpe Cristallina - Ossasco. Domenica **9 febbraio**: San Bernardino - Ospizio del Passo - San Bernardino. Non sono necessarie capacità alpinistiche ma è richiesta una buona condizione fisica. Le escursioni si svolgeranno al di sotto del limite della vegetazione e con un grado di difficoltà massimo WT2. I costi per la trasferta e il noleggio di eventuale attrezzatura sono a carico dei partecipanti.

Massimo 8 partecipanti.

Docente: Flavio Baumann 4 domeniche 10.00-16.00 **12 gennaio** fr. 230.-

## **Arte e creatività**

### **Carnet de voyage: appunti di viaggio**

Gli appunti di viaggio costituiscono un'occasione e un pretesto per disegnare, sono infatti annotazioni veloci che si dedicano ai ricordi di viaggio, fissando quasi "a volo" luoghi, momenti e emozioni. Si impara a realizzare un carnet di viaggio tra i suggestivi paesaggi di montagna della Leventina. Lezioni: martedì 1, 8, 15 ottobre (20.00-22.00) teoria; sabato 5, 12, 19 ottobre (14.00-17.00) pratica all'aperto.

Docenti: Adrinano Berta e Giorgio Brenni 6 lezioni - **1 ottobre** fr. 165.-

### **Scultura e intaglio del legno**

Si crea un manufatto in legno. I principianti su un rilievo mentre gli avanzanti potranno realizzare una scultura a tutto tondo. Sede ad Ambrì. Costo del materiale da fr. 15.- a fr. 35.- a seconda del lavoro realizzato. Docente: Viviana Bronner Reinhard 6 giovedì 19.30-22.00 **10 ottobre** fr. 230.-

### **Scultura e intaglio del legno: intensivo per avanzati NUOVO !**

Per chi ha già delle nozioni di base. Si crea un manufatto in legno. Sede ad Ambrì. Costo del materiale da fr. 15.- a fr. 35.- a seconda del lavoro realizzato. Massimo 6 partecipanti.

Lezioni: **28, 29, 30 e 31 ottobre.**

Docente: Viviana Bronner Reinhard 4 giorni 09.00-16.30 **28 ottobre** fr. 330.-

### **EM microrganismi effettivi per l'igiene della casa e per gli animali NUOVO !**

Cosa sono gli EM. Come si possono usare in casa per le pulizie e contro i cattivi odori. Si vedrà anche la loro utilità per la salute degli animali, dal più piccolo al più grande. Più fr. 20.- per il materiale. Docente: Regula Pedretti 1 sabato 09.30-12.00 **9 novembre** fr. 40.-

### **Magico pop up NUOVO !**

Durante la prima serata si realizzeranno dei modellini di carta per sperimentare le principali tecniche di taglio, di piegatura e di assemblaggio riguardanti la tecnica pop up (3D). Durante il secondo incontro ognuno potrà realizzare un progetto personale: biglietti, scenari, libri, ... . Sede ad Airolo. Più circa fr. 20.- per il materiale. Massimo 8 partecipanti. Lezioni: 16 novembre (9.00-12.00) e 23 novembre (9.00-16.00).

Docenti: Valeria Bronner Canonica e Gilberto Canonica 2 sabati vedi sopra- **16 novembre** fr. 115.-

## **Gastronomia**

### **Pane fatto in casa NUOVO !**

Tecniche di preparazione e lavorazione del pane. Nel corso base si iniziano a preparare: pane bianco, treccia, filoni. Pane senza glutine, pane di quinoa.

Più fr. 20 per gli alimenti.

Docente: Ilaria Peduzzi 1 lunedì 18.30-22.00 **7 ottobre** fr.50-

### **Torte salate NUOVO !**

Nuove ricette! Adatte per il pranzo, un semplice spuntino, una festa o un aperitivo. Torte salate classiche, da consumare calde o fredde, alle verdure, carne e formaggio.

Più fr. 20 per gli alimenti.

Docente: Ilaria Peduzzi 1 lunedì 18.30-22.00 **21 ottobre** fr.50-

### **Biscotti di Natale NUOVO !**

Pensiamoci per tempo! Perché i biscotti di Natale non passano mai di moda? Consigli e trucchetti per addolcire le vostre feste. Durante il corso è previsto uno spuntino preparato in precedenza dalla docente. Più fr. 25 per gli alimenti.

Docente: Ilaria Peduzzi 1 lunedì 18.30-22.00 **18 novembre** fr.50-

### **Cucina con mamma o papà: San Nicolao NUOVO !**

Un momento creativo da trascorrere con vostra/o figlia/o ! Ci si sbizzarrisce preparando golose specialità da regalare per San Nicolao o in altre occasioni speciali. Ogni bambino potrà portare a casa il proprio lavoro creativo. Iscrizione 1 adulto con 1 bambino (6 -11 anni). Più fr. 20 per gli alimenti.

Docente: Cecile Moreau 1 mercoledì 15.30-18.00 **4 dicembre** fr.50.-

### **ATTENZIONE : NON PERDERE I NUOVI CORSI DI LINGUA INGLESE !**

#### **Corso Classic**

1° anno : 25 lezioni-Giovedì ore 20.00 - 21.50 inizio il 10 ottobre- fr.380.-

3° anno : 25 lezioni-Giovedì ore 18.00 - 18.50 inizio il 10 ottobre- fr.380.-

#### **Conversazione in inglese**

Corso 1 : 12 lezioni –Mercoledì ore 18.00 - 19.50 inizio il 09 ottobre fr.145.-

Livello di entrata richiesto : A2+/B1