

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 217D
6501 Bellinzona
telefono: 091 814 16 61
e-mail: decs-cpa@edu.ti.ch
internet: www.tich.vcpa

Istituto della formazione continua

Corsi per adulti

**Primavera
2020**

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

Cultura generale

Il tè dell'arte: un trittico romantico NUOVO ARGOMENTO!

L'incontro propone un'immersione nell'atmosfera romantica ottocentesca attraverso un'esposizione di opere significative dell'inglese Turner, del tedesco Friedrich e del francese Géricault. Un'occasione unica per lasciarsi coinvolgere dalla passione di artisti che, attraverso il bello e il sublime, ci conducono per vocazione nelle profondità dell'animo umano. Più fr. 5.- per tè e biscotti. Da 10 a 12 partecipanti

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

Il cambiamento climatico NUOVO !

Ondate di caldo sempre più frequenti, periodi natalizi avari di neve: il cambiamento climatico è un fenomeno globale, evidente anche in Ticino. Tramite un alfabeto meteo-climatologico, andremo a scoprire e approfondire i processi che stanno alla base dei cambiamenti climatici e cercheremo di rispondere ad alcune delle principali domande che sorgono relativamente a questa preoccupante problematica. Ad esempio: perché sulla Terra la temperatura media si sta alzando? Cosa si intende con "variazione naturale"? Come funziona l'effetto serra? Quale ruolo gioca l'uomo e quali sono le sue responsabilità in tutto questo? Quali sono i possibili futuri scenari? Durante la serata verranno presentati alcuni indicatori climatici locali per mostrare come il clima stia cambiando anche alle nostre latitudini.

Docente: Luca Nisi 2 giovedì 20.00-22.15 **23 e 30 aprile fr. 70.-**

Alla ricerca delle nostre radici: l'albero genealogico

Introduzione alla genealogia, seguita da un pomeriggio pratico all'Archivio di Stato di Bellinzona dove ogni partecipante potrà consultare i Ruoli della popolazione del proprio comune di appartenenza. Dopo aver individuato la propria famiglia, ciascuno imparerà a leggere le registrazioni e a raccogliere le informazioni essenziali per l'elaborazione del proprio albero genealogico che verrà creato durante le due lezioni conclusive. Massimo 8 partecipanti. Date e orario delle tre lezioni teoriche (con sede a Faido): 25 aprile, 9 maggio e 16 maggio, dalle ore 9.00 alle 10.50. Data e orario della seconda lezione (pratica, con sede a Bellinzona) saranno concordati con la docente.

Docente: Sara Rossi 4 lezioni -vedi sopra **25 aprile fr. 160.-**

Alla scoperta dei funghi autunnali NUOVO ITINERARIO !

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 ore 8.30 c/o l'aula del bosco della segheria patriziale di Faido dove è esposta una mostra sui funghi. Introduzione teorica (dalle 8.30 alle 10.30 circa) e, a seguire, spostamento sul territorio per l'escursione.

Docente: F. Beretta 1 sabato 08.30-16.00 **25 aprile fr. 90.-**

Luoghi energetici del Ticino: Faido

Camminata guidata ai luoghi di forza, noti per la loro bellezza, energia e spiritualità. Si trovano, in natura, presso cascate, alberi, boschi, colline e cime di montagne, ma anche in chiese e monasteri. Visita arricchita da spiegazioni paesaggistiche, storiche e culturali unite ad esercizi di percezione. Con Claudio Andretta, guida ufficiale della Svizzera italiana, autore di "Luoghi energetici in Ticino" e Patrizia Cotti. Si richiedono: scarpe comode e abbigliamento adatto a qualsiasi meteo, bibita ed eventualmente bastoni per la camminata. Possibilità di pranzare in gruppo all'Ostello dei Cappuccini (costo a carico dei partecipanti, maggiori informazioni al momento dell'iscrizione).

Ritrovo alle ore 10.30 al parcheggio dell'Ostello di Faido.

Docente: C. Andretta M.Piazza 1 domenica 10.30-15.30 **26 aprile fr. 75.-**

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. Minimo 8 partecipanti.

Docente: F. Viscontini 1 domenica 10.00-12.00 **26 aprile fr. 45.-**

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: Guida Museo di Leventina Ludovico Zappa 1 sabato 10.00-12.00 **09 maggio fr. 40.-**

San Nicolao e San Pellegrino di Giornico NUOVO !

Escursione con lo storico autopostale Saurer del 1954 a Giornico. Verrà presentata la chiesa di S. Nicolao, la purezza delle sue linee, la magica penombra della sua cripta e gli animali che da secoli abitano nella pietra di questo prezioso luogo. Si salirà poi alla chiesa di S. Pellegrino per ammirare il rinomato affresco del Giudizio universale. Partenza dalla stazione di Lavorgo.

Docente: Giorgio Brenni 1 sabato 13.30-16.30 **16 maggio fr. 85.-**

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 per 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 9.30-15.30 **16 e 23 maggio fr. 135.-**

Segheria storica e cascata Piumogna NUOVO !

L'escursione si snoda lungo un percorso che avrà come filo conduttore il rapporto sostenibile tra l'acqua, il bosco e le attività dell'uomo. Si visiteranno l'antica segheria patriziale e la prima centrale idroelettrica del Ticino percorrendo un piacevole sentiero intorno alla cascata Piumogna di Faido. Minimo 8 partecipanti.

Docente: Daniele Zanzi 1 sabato 9.00-11.30 **30 maggio fr. 45.-**

Eccellenze alpestri: l'Alpe di Carì NUOVO !

Una occasione speciale per conoscere la cultura alpestre e l'arte casearia. Durante la visita all'Alpe, al Caseificio e alla Cantina di affinamento, si apprenderanno le varie fasi di lavorazione e produzione dei formaggi d'alpe. La visita comprende una breve escursione a piedi di 20 minuti per raggiungere l'Alpe di Carì, alpeggio insignito del premio "World Cheese Awards"2019-2020. Minimo 10 persone.

Al termine dell'attività è possibile prenotare il pranzo a base di prodotti dell'Alpe a CHF.20.-

Docente: Daniele Zanzi sabato 8.30-12.00 **13 giugno fr.50.-**

Movimento e benessere

Yoga per tutti

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

Docente: Monica Corio 9 lunedì 20.00-21.15 **03 febbraio fr. 190.-**

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.

Docente: Monitore Golf&Curling Faido 1 domenica 09.30-12.00 **01 marzo fr. 45.-**

Percorso yoga di Faido: Madonna delle Rive **NUOVO !**

Il percorso dello yoga di Faido, inaugurato nel mese di luglio del 2019 offre la possibilità di praticare questa antica disciplina all'aria aperta e a diretto contatto con importanti luoghi energetici. L'incontro si svolgerà lungo un circuito ad anello che giunge sino al Santuario della Madonna delle Rive. Un percorso adatto a tutte le età con asana (posizioni) e pranayama (tecniche di respirazione consapevole) volte a favorire equilibrio interiore, gioia e vitalità che si concluderà con una meditazione guidata. L'attività si svolge all'aperto e in caso di brutto tempo sarà rinviata a data da definire. Da 8 a 10 partecipanti.

Docente: Monica Corio 1 sabato 9.30-11.30 **16 maggio fr. 50.-**

Percorso yoga di Faido: cascata della Piumogna **NUOVO !**

Il percorso dello yoga di Faido, inaugurato nel mese di luglio del 2019 offre la possibilità di praticare questa antica disciplina all'aria aperta e a diretto contatto con importanti luoghi energetici. L'incontro si svolgerà lungo un facile e lineare sentiero nei pressi della cascata della Piumogna. Un percorso adatto a tutte le età con asana (posizioni) e pranayama (tecniche di respirazione consapevole) volte a favorire equilibrio interiore, gioia e vitalità che si concluderà con una meditazione guidata. L'attività si svolge all'aperto e in caso di brutto tempo sarà rinviata a data da definire. Da 8 a 10 partecipanti.

Docente: Monica Corio 1 sabato 9.30-11.30 **30 maggio fr. 50.-**

Arte e creatività

Fotografia: passeggiando in bianco e nero nella neve **NUOVO !**

Passeggiando sulla neve in un facile sentiero tra Carì e Predelp, si colgono e si fermano le emozioni che si provano immersi nella natura incontaminata delle montagne. È necessario avere partecipato al corso "Fotografia 1" o avere conoscenze adeguate su tempi e diaframmi.

Docente: M. Manzolini-Bühning 1 sabato 9.30-16.30 **29 febbraio fr. 75.-**

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 Ambri. Costo del materiale da fr. 15.- a fr. 35.- a seconda del lavoro realizzato. Massimo 6 partecipanti.

Docente: V. Bronner Reinhard 6 giovedì 19.30-22.00 **5 marzo fr. 230.-**

Gesso: bassorilievo NUOVO !

Si inizia preparando il modello in bassorilievo in plastilina per poi passare alla realizzazione in gesso (in positivo e in negativo). Più fr. 17.- per il materiale. Massimo 8 partecipanti

Docente: C. Di Pietro 2 sabati 8.30-12.30 **28 marzo fr. 120.-**

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: 14, 15, 16 e 17 aprile.

Docente: V. Bronner Reinhard 4 giorni 8.30-16.00 **14 aprile fr. 330.-**

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: lunedì 27 aprile, 4 e 11 maggio (20.00-22.00) teoria;

sabato 2, 9 maggio e domenica 17 maggio (14.00-17.00) pratica all'aperto. Massimo 8 partecipanti.

Docente: Giorgio Brenni 6 lezioni vedi sopra- **27 aprile fr. 185.-**

EM microrganismi effettivi: alberi da frutto e orto in primavera NUOVO !

Si apprenderà come utilizzare gli EM per favorire il processo rigenerativo e costruttivo del frutteto e nell'orto. Dopo un'introduzione teorica in aula, è prevista una parte pratica all'aperto. Più fr. 25.- per il materiale.

Docente: R. Pedretti 1 sabato 8.30-12.00 **9 maggio fr. 55.-**

Scultura e intaglio del legno: testa e viso (intensivo per avanzati) NUOVO !

Per chi ha già delle nozioni di base. Dedicato a chi vuole approfondire la creazione di "testa-viso". Sede ad Ambrì. Costo del materiale da CHF 15.- a CHF 35.- a seconda del lavoro realizzato. Massimo 6 partecipanti.

Lezioni: 30, 31 maggio e 1° giugno.

Docente: V. Bronner Reinhard 3 giorni 8.30-16 **fr. 260.-**

Gastronomia

Pane fatto in casa 2

Nuovi impasti! Si approfondiscono in modo semplice diversi procedimenti di fare il pane. È opportuno aver frequentato il corso 1. Più CHF 20.- per gli alimenti.

Docente: Ilaria Peduzzi 1 lunedì 18.30-22.00 **2 marzo fr.50.-**

Torte e crostate NUOVO !

Dalle più semplici a quelle più elaborate. Vari tipi di impasti e preparazioni. Più CHF 20.- per gli alimenti.

Docente: Ilaria Peduzzi 1 lunedì 18.30-22.00 **23 marzo fr.50.-**

Cucinare con erbe selvatiche e fiori

Il corso prevede la preparazione di ricette con erbe selvatiche semplici e fiori raccolti nei prati al mattino. Si useranno solo le erbe selvatiche principali o quelle disponibili in natura al momento del corso. Più CHF 20.- per gli alimenti.

Docente: C. Moreau 1 sabato 9.30-16.00 **19 aprile fr.95.-**

CORSI PER ADULTI A FAIDO E DINTORNI– PRIMAVERA 2020 -

Mozzarella & CO NUOVO !

Il corso permetterà di conoscere meglio le caratteristiche e le tecniche di lavorazione dei formaggi a pasta filata da noi meno conosciuti: mozzarella, scamorza, provola e primo sale. Dopo un'introduzione teorica seguirà la degustazione e una piccola dimostrazione presso un caseificio della regione. Più CHF 10.- per gli alimenti.

Docente: Mauro Gendotti 1 sabato 14.30-18.00 **25 aprile fr.50.-**

Torte salate NUOVE RICETTE !

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 CHF 20.- per gli alimenti.

Docente: Ilaria Peduzzi 1 lunedì 18.30-22.00 **27 aprile fr.50.-**

Batch cooking NUOVO !

Batch cooking letteralmente significa "cucina in serie". Passare al Batch cooking permette di risparmiare tempo, denaro e ridurre i rifiuti. In un paio d'ore nel week end preparerete i pasti per l'intera settimana! Si dovranno poi solo assemblare le preparazioni per ottenere nuove combinazioni. Più CHF 25.- per gli alim.

Docente: C.Moreau 1 giovedì 18.30-22.00 **07 maggio fr.50.-**

Ratafià o Nocino? NUOVO !

L'incontro si prefigge di svelare la storia, le tradizioni locali e le curiosità di questo tipico liquore ticinese. Verranno inoltre viste alcune ricette e metodi per realizzare in casa il proprio liquore. Nel corso è prevista la degustazione di alcuni liquori. Più CHF 20.- per i liquori.

Docente: Mauro Gendotti 1 sabato 14.30-17.00 **16 maggio fr.45.-**

ATTENZIONE : NON PERDERE IL CORSO DI LINGUA INGLESE !

Conversazione in inglese

12 lezioni –Mercoledì ore 18.00 - 18.50 inizio il 12 FEBBRAIO fr.145.-

Livello di entrata richiesto : A2+/B1