

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
4501 Bellinzona
telefono 091 814 16 71
e-mail decs-fd@edu.ti.ch
internet www.ti.ch/cpa

Certificato COVID
per tutti i corsi
svolti in presenza
in luoghi chiusi

Istituto della formazione continua

Corsi per adulti

**Primavera
2022**

**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

Funghi primaverili buoni e “cattivi” 21/22P-04-26101 **Online**

Un micologo esperto illustrerà i caratteri morfologici distintivi dei funghi primaverili con lo scopo di trasmettere le nozioni utili al riconoscimento delle specie fungine maggiormente diffuse, sia commestibili, sia velenose.

Date del corso: mercoledì 15 e 22 marzo 2022

Docente: Fausto Beretta - 2 lezioni con inizio **15 marzo** CHF 75.00

Alla ricerca dei funghi primaverili 21/22P-04-26102

Escursione condotta da un micologo esperto 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.

Docente: Fausto Beretta – sabato **23 aprile** CHF 75.00

L'antico quartiere del Canton Uri a Faido 21/22P-04-26107

Il primo insediamento di Faido si ebbe fra due coni di deiezione, nell'attuale quartiere del Canton Uri, così chiamato per la presenza della casa del Landfogto Urano. Nel corso della visita saranno spiegate le antiche costruzioni ancora presenti nel nucleo: la sosta (deposito delle merci) edificata attorno al 1359, gli edifici appartenuti alla nobile famiglia Varesi (Casa Selvini, la Cappella dedicata a S. Bernardino e il precedente luogo di culto di cui sono ancora visibili dei resti.

Docente: Fabrizio Viscontini - sabato **30 aprile** 10.00-11.30 CHF 45.00

Il tunnel del Gottardo e Airolo 21/22P-04-26109 **NUOVO !**

Il progetto di risanamento della galleria autostradale del San Gottardo permetterà, con il deposito del materiale ottenuto dallo scavo del secondo tubo, la copertura dell'autostrada per circa mille metri di lunghezza, creando le basi per un'importante riqualifica del fondovalle di Airolo. L'incontro prevede la presentazione del progetto di copertura, la visita alla mostra dell'Infocentro e di parte del cantiere.

Docente: Francesca Pedrina – sabato **07 maggio** 13.30-17.30 CHF 70.00

Segheria storica e cascata Piumogna 21/22A-04-26104

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.

Docente: Daniele Zanzi - sabato **14 maggio** 09.00-11.00 CHF 50.00

La centrale elettrica di Faido 21/22P-04-26103 **NUOVO !**

La CEF, cooperativa elettrica di Faido, venne costituita nel 1889 ed è la prima società elettrica del Cantone Ticino. La visita della centrale e degli impianti permetterà di comprendere come avviene lo sfruttamento delle forze idriche del riale Ceresa per produrre l'energia sufficiente a rifornire l'intero territorio. La visita sarà arricchita da un'esperienza pratica. Ritrovo alla stazione ferroviaria di Faido.

Docente: Daniele Zanzi - sabato **14 maggio** 14.00-15.30 CHF 45.00

Le gole del Piottino: la via storica 21/22P-04-26108

Le gole del Piottino, per secoli sono state un punto nevralgico per il transito delle merci e delle persone in Leventina. In quest'escursione, accompagnati da una guida che fornirà importanti nozioni storiche, percorreremo un sentiero dal Dazio Grande al Dazio Vecchio e, a seguire, il sentiero che attraversa l'orrido sul fiume Ticino, costruito nel tardo medioevo sul versante destro della valle, riaperto dopo importanti restauri.

Docente: Fabrizio Viscontini -1 domenica **15 maggio** 10.00-12.00 CHF 45.00

Aspetti del tardo Rinascimento tra Faido e Chiggiogna 21/22P-04-26105 **NUOVO !**

Visita del complesso faidese dei nobili Varesi con il restaurato oratorio di S. Bernardino da Siena del 1594. Di seguito, a Chiggiogna, visita della chiesa parrocchiale di S. Maria Assunta attestata al XII e al XVI secolo. I trasferimenti tra Faido e Chiggiogna si effettueranno con lo storico autopostale Saurer del 1954. Partenza e rientro previsti dalla stazione di Faido.

Docente: Giorgio Brenni - sabato **21 maggio** 13.30-16.30 CHF 105.00

I mulini della traversa 21/22P-04-26106 **NUOVO!**

In occasione della giornata svizzera dei mulini, i due di Calonico e di Anzonico saranno visitabili e quello di Calonico messo in funzione quale testimone storico di una antica cultura agricola e tecnologica della Leventina. A seguire, per chi lo desidera, sarà possibile visitare il piccolo Museo Gaffner ad Anzonico che espone circa 450 oggetti in uso nei secoli passati (ingresso libero). Ritrovo alle ore 14.00 a Calonico e, a seguire, spostamento con auto proprie fino ad Anzonico.

Docente: Daniele Zanzi - sabato **28 maggio** 14.00-17.00 CHF 60.00

Movimento e benessere

Good morning Yoga! 21/22P-07-26704 **NUOVA DOCENTE!**

Se desideri iniziare la giornata con una nuova energia, questo è il corso che fa per te! Andremo a risvegliare e tonificare il corpo in modo dolce ma efficace. Impareremo inoltre a lavorare in armonia con il respiro per favorire l'equilibrio tra corpo e mente.

Docente: Chiara Strozzi—8 incontri con inizio lun.**24 gennaio** 09.30-10.20 CHF.185.-

Hatha Yoga 21/22P-07-26702 **NUOVA DOCENTE!**

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. Da 7 a 10 partecipanti.

Docente: Chiara Strozzi—8 incontri con inizio merc.**26 gennaio** 19.00-19.50 CHF.185.-

Kriya Yoga a Faido, luogo energetico 21/22P-07-26706 **NUOVO!**

Si svolgeranno pratiche di Yoga, respirazione e rilassamento. Le speciali sequenze di respirazione inducono uno stato di benessere e di rilassamento, simile allo stato meditativo. Il canto dei mantra facilita la centratura e attiva i centri energetici (chakra). È un percorso adatto a persone di tutte le età. Se la meteo lo permetterà, seguirà una passeggiata alla cascata Piumogna o alla Madonna delle Rive (facoltativa e gratuita).

Docente: Anna Poletti Camagni - domenica **06 marzo** 09.00-11.50 CHF 75.00

La stessa offerta è prevista anche in altre date: domenica 10 aprile, sabato 07 e domenica 22 maggio. Sarà possibile partecipare anche a solo 1 o più incontri.

Ayurveda & Yoga, tecniche ringiovanenti 21/22P-07-26701 **NUOVO!**

L'Ayurveda, scienza della longevità, possiede il know-how per ritardare i processi di invecchiamento in modo naturale, e per prevenire e gestire i disturbi cronici. Il corso presenta le strategie anti-invecchiamento, i Rasayana (rimedi ringiovanenti), gli alimenti, le erbe, gli oli e le pratiche Yoga, per mantenere il corpo e la mente agili e vitali.

Docente: Gaetana Camagni - domenica **15 maggio** 09.00-15.50 CHF 90.00

Per informazioni e prenotazioni: CINZIA ZANZI 076 792 06 94 cpa.zanzi@gmail.com

Introduzione al curling 21/22P-07-26730

Durante la lezione verranno spiegate le regole di base per giocare a curling e si scoprirà un nuovo modo di divertirsi sul ghiaccio. Da 7 a 12 partecipanti.

Docente: Monitore Golf&Curling Faido- domenica **03 marzo** 09.30-12.00 fr. 65.-

Arte e creatività

Acquerello: tecnica "bagnato su bagnato" 21/22P-05-26101 **NUOVO!**

Istruzioni pratiche per dipingere i fiori con la tecnica "bagnato su bagnato", ispirandosi al pittore Emil Nolde. Non sono necessarie particolari competenze tecniche, si impara facendo e seguendo le proprie sensibilità coloristiche. Da 5 a 6 partecipanti.

Date del corso: 2, 9 e 30 aprile, 7 e 14 maggio. Più CHF 30.- per il materiale.

Docente: Giorgio Brenni-5 lezioni - data di inizio sab. **02 aprile** 14.00-16.00 CHF 235.00

Scultura e intaglio del legno 21/22P-05-26103 **NUOVO INSERIMENTO !!!**

Solo per chi ha già acquisito le prime nozioni di base. Si crea un manufatto in legno.

Costo del materiale da fr. 15.- a fr. 35.- a seconda del lavoro realizzato.

Date del corso: 19, 20, 21 e 22 aprile 2022

Docente: Viviana Bronner-4 lez.-data di inizio martedì **19 aprile** 08.30-16.00 CHF.330.-

Scultura e intaglio del legno: testa e viso 21/22P-05-26102 **NUOVO INSERIMENTO !!!**

Per chi ha già delle nozioni di base. Dedicato a chi vuole approfondire la creazione della parte "testa-viso". Costo del materiale da CHF 15.- a CHF 35.- a seconda del lavoro realizzato.

Date del corso: 4, 5 e 6 giugno 2022

Docente: Viviana Bronner – 3 lez.-data di inizio sabato **4 giugno** 08.30-16.00 CHF.260.-

Gastronomia

PETIT FOURS SALATI...uno tira l'altro! 21/22P-06-26904 **NUOVO!**

Con il termine petit four si intende la piccola pasticceria tipicamente francese, ma... in questo corso invece del dolce utilizziamo il salato e prepariamo gustosissimi biscotti salati (rigorosamente farciti), cracker e grissini. Più CHF 20.- per gli alimenti.

Docente: Ilaria Peduzzi 1 lunedì 18.30-22.00 **14 marzo** fr. 50.-

CORSI PER ADULTI A FAIDO MEDIA E ALTA LEVENTINA – PRIMAVERA `22

Colomba Pasquale 21/22P-06-26903 **NUOVO!**

Prepariamo assieme il pan di spagna, lo ritagliamo a forma di colomba, lo farciamo con la crema pasticcera e poi la decoriamo con fantasia! Più CHF 20.- per gli alimenti.

Docente: Ilaria Peduzzi 1 lunedì 18.30-22.00 **28 marzo** fr. 50.-

Trota e salmone in primo piano 21/22P-06-26902 **NUOVO!**

Tecniche base per l'allestimento della pietanza. Più CHF 20.- per gli alimenti.

Sede del corso Scuole Medie di Ambri

Docente: Roberto Griggi- venerdì **08 aprile** 18.30-22.00 fr. 50.-

Griglia che passione in preparazione dell'estate 21/22P-06-26901 **NUOVO!**

Con l'arrivo della bella stagione, la cottura alla griglia è sicuramente ideale: ti permette di cuocere diversi alimenti contemporaneamente, magari in compagnia di amici, all'aperto o sulla terrazza di casa (prepariamo carne, pesce e verdure). Più CHF 30.- per gli alimenti. Sede del corso Dalpe, giardino di casa del docente.

Docente: Roberto Griggi- venerdì **13 maggio** 18.30-22.00 fr. 50.-

ATTENZIONE: NON PERDERE I NUOVI CORSI DI LINGUA

INGLESE

Corso Small 21/22P-02-26210 **NUOVO!**

1° anno (principianti): 12 lezioni-Mercoledì ore 14.00 - 15.50

inizio il 16 febbraio - fr.295.- Docente: Patrick Valerio

Conversazione in inglese 21/22P-02-26211

Corso A2+/B1: 12 lezioni – Mercoledì ore 18.00 - 18.50 inizio il 16 febbraio - fr.145.-

Docente: Patrick Valerio

TEDESCO

Conversazione in tedesco 21/22P-02-26201 **Online**

Corso B2.2: 12 lezioni – Lunedì ore 18.00 - 19.50 inizio il 14 febbraio - fr.295.-

Docente: Flavia Mattei

Per informazioni e prenotazioni: CINZIA ZANZI 076 792 06 94 cpa.zanzi@gmail.com

Informazioni generali per tutti i corsi

Offerta dei corsi

I Corsi per adulti della Primavera 2022 saranno offerti in tre modalità:

- **corsi in presenza:** per tutti i corsi svolti in presenza, in luoghi chiusi, nel rispetto delle disposizioni emanate dal Consiglio Federale e in relazione all'ordinanza sui provvedimenti per combattere l'epidemia di COVID-19, è obbligatorio presentare un **certificato COVID 2G** valido durante l'intero svolgimento del corso. In caso di restrizioni dovute all'emergenza sanitaria questi corsi saranno annullati e le lezioni perse rimborsate.
- **corsi online:** corsi che si svolgono interamente a distanza. I partecipanti devono essere a proprio agio con i vari mezzi informatici necessari alla didattica a distanza ed equipaggiati adeguatamente secondo la tipologia del corso (webcam, microfono, cuffie, ecc.). Iscrivendosi a questa tipologia di corso, si accettano le condizioni di partecipazione sulla formazione a distanza.
- **corsi all'aperto:** per questi corsi non è obbligatorio il certificato COVID.

Condizioni di partecipazione

I Corsi per adulti sono aperti a tutti gli interessati a partire dai 15 anni di età, fatta eccezione per alcuni in cui le condizioni sono specificate. La responsabilità della copertura assicurativa per eventuali infortuni, danni, furti, ecc. è del partecipante.

Iscrivendosi al corso, si accettano le condizioni della liberatoria per la diffusione e l'utilizzo della propria immagine e fotografia, nonché delle riproduzioni e produzioni di interventi o altre prestazioni relativi a lezioni e/o attività a distanza/online.

Iscrizione e convocazione ai corsi

L'iscrizione avviene direttamente online oppure annunciandosi al coordinatore regionale. **Per iscrizioni via e-mail, segnalare nome, cognome, data di nascita, indirizzo postale e un recapito telefonico.**

La convocazione al corso o la comunicazione dell'annullamento sarà trasmessa al più tardi una settimana prima della data d'inizio. A scopo informativo, agli iscritti saranno inoltre inviate periodicamente delle comunicazioni relative all'offerta di corsi.

È consigliabile iscriversi al più presto: la registrazione avviene in ordine cronologico, fino ad esaurimento dei posti.

È possibile l'iscrizione e il pagamento online per tutti i corsi.

Per informazioni e prenotazioni: CINZIA ZANZI 076 792 06 94 cpa.zanzi@gmail.com

Rimborsi

Se un iscritto rinuncia a frequentare un corso a convocazione avvenuta, la Direzione può richiedere un'indennità per spese amministrative di CHF 40.–. A corso iniziato, di regola non avvengono rimborsi delle tasse di iscrizione e degli importi per il materiale e gli alimenti; ne è richiesto il pagamento integrale qualora non fosse ancora avvenuto.

Per partecipare ai corsi in presenza al chiuso è necessario possedere un certificato COVID 2G valido secondo le disposizioni emanate dal Consiglio federale il 17.12.2021 ed in relazione all'ordinanza sui provvedimenti per combattere l'epidemia di COVID-19

Per maggiori informazioni consultare il sito di Corsi per adulti:

https://www4.ti.ch/decs/dfp/ufci/ifc/cpa/home/?no_cache=1

