

**Corsi per adulti**

# **Camignolo**

# **Monteceneri**

*Autunno 2022*

Iscrizione a Luciana Demarchi  
cpa.demarchi@gmail.com – 077 418 73 29



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

# Arte e creatività

## Bellezza e cura di sé

**Oli essenziali: prodotti naturali per la cura del corpo (corso A)** Con oli essenziali e ingredienti naturali, si realizzano prodotti originali e profumati per la cura del corpo: palline per il bagno, burro di cacao, balsamo piedi, esfoliante rigenerante e tanto altro. Più CHF 35.- per il materiale.

Camignolo

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-05-21205	D. Giannetta	9-9	2 lun	19.30-22.30	10.10	CHF 85.00
-----------------	--------------	-----	-------	-------------	-------	-----------

**Oli essenziali: prodotti naturali per la cura del corpo (corso B)** Con oli essenziali e ingredienti naturali, si realizzano prodotti originali e profumati per la cura del corpo: sali per manicure, deodorante, olio nutriente per capelli, acqua di colonia e tanto altro. Più CHF 35.- per il materiale.

Camignolo

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-05-21210	D. Giannetta	9-9	2 lun	19.30-22.30	14.11	CHF 85.00
-----------------	--------------	-----	-------	-------------	-------	-----------

## Casa dolce casa

**EM microrganismi effettivi per l'igiene della casa e per gli animali** Cosa sono gli EM e 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 CHF 20.- per il materiale.

Camignolo

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-05-21202	R. Pedretti	8-10	1 gio	19.00-21.30	29.09	CHF 45.00
-----------------	-------------	------	-------	-------------	-------	-----------

**Oli essenziali: prodotti naturali per la pulizia della casa** Con oli essenziali e ingredienti naturali, si realizzano prodotti per la pulizia della casa: pastiglie per la lavastoviglie, spray per i vetri, gel anticalcare, brillantante e altro ancora. Più CHF 20.- per il materiale.

Camignolo

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-05-21201	D. Giannetta	8-9	1 lun	19.30-22.30	26.09	CHF 50.00
-----------------	--------------	-----	-------	-------------	-------	-----------

## Crescere insieme grandi e piccoli AC

**La magia dei giochi ottici e l'illusione del movimento nei cartoni animati** Tanto tempo fa, prima dell'avvento del cinema, flipbook, taumatropi, zootropi e tanti altri oggetti dai nomi curiosi affascinavano le persone dando l'illusione di movimento e di magia. Grazie a questi meravigliosi giochi ottici è nato il cinema! Durante questo corso bambini e adulti potranno realizzare i propri giochi ottici, ricreando così la magia del pre-cinema di metà '800 e, in seguito, arrivare ai giorni nostri realizzando, con l'aiuto del tablet, una breve sequenza animata. Rivolto a bambini dai 9 anni di età accompagnati da un adulto.

Camignolo

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-05-21206	A. Tamagni	6-6	2 sab	09.00-12.00	15.10	CHF 125.00
-----------------	------------	-----	-------	-------------	-------	------------

**Manutenzione della bicicletta** Introduzione pratica alla manutenzione della bicicletta in un'ottica di sicurezza stradale.

Camignolo

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-05-21209	C. Brenni	6-6	1 sab	13.30-16.30	15.10	CHF 90.00
-----------------	-----------	-----	-------	-------------	-------	-----------

*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 ragazze e ragazzi tra i 9 e i 15 anni di età accompagnati da un adulto. Sede a Rive*

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Lavori in legno</b>							
<b>Scultura del legno: a tutto tondo</b>		Si apprendono le basi della scultura del legno tridimensionale (a tutto tondo). I principianti partiranno da una figura da rifinire (semilavorata). Gli avanzati svilupperanno e scolpiranno un semplice soggetto a loro scelta a partire dal ciocco. I soggetti vanno concordati con il docente qualche settimana prima dell'inizio del corso. Costo del materiale da CHF 15.- a CHF 50.- a dipendenza del soggetto scelto.					
Camignolo							
		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23A-05-21208	L. Lagger		8-9	2 sab	09.30-16.30	15.10	CHF 140.00
<b>Natale</b>							
<b>Composizione floreale: candelabri natalizi</b>		Diamo un tocco di luce alla nostra tavola per il giorno di Natale. Realizziamo due candelabri in filo di ferro (oro o argento a scelta) e decoriamoli a tema con materiali naturali ma non solo. Più CHF 40.- per il materiale decorativo (candele a parte).					
Camignolo							
		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23A-05-21212	P. Pagnamenta		8-8	1 mar	19.00-22.00	06.12	CHF 45.00
<b>Piante, orto e giardino</b>							
<b>EM microrganismi effettivi: prepariamo l'orto all'inverno</b>		Cosa sono gli EM e come si usano per favorire il processo rigenerativo e costruttivo nell'orto. Dopo un'introduzione teorica in aula, è prevista una parte pratica all'aperto. Più CHF 20.- per il materiale.					
Camignolo							
		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23A-05-21204	R. Pedretti		8-10	1 sab	13.30-16.30	08.10	CHF 50.00
<b>Potatura alberi fruttiferi</b>		Potatura di formazione e di produzione per le diverse specie frutticole.					
Camignolo							
		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23A-05-21211	A. Sassella		9-12	2 lez	di descrittivo cors	18.11	CHF 115.00
		<i>Lezioni: venerdì 18 novembre, dalle ore 19.30 alle 22.00, teoria; sabato 19 novembre, dalle ore 8.30 alle 16.30, pratica.</i>					
<b>Varie</b>							
<b>Affilatura dei coltelli</b>		I coltelli con l'uso perdono il loro taglio ottimale e occorre ravvivare il filo di lama. Come fare? Argomenti trattati: teoria di lame e materiali; descrizione dei metodi di affilatura; esercitazioni pratiche con pietre, acciaio e apparecchi. È necessario essere in possesso di un'assicurazione infortuni privata. Più CHF 5.- per il materiale.					
Camignolo							
		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23A-05-21203	L. Lagger		8-10	1 sab	09.00-11.30	08.10	CHF 45.00
<b>Manutenzione della bicicletta</b>		Introduzione pratica alla manutenzione della bicicletta in un'ottica di sicurezza stradale.					
Camignolo							
		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23A-05-21207	C. Brenni		8-10	1 sab	09.00-12.00	15.10	CHF 65.00
		<i>Lavaggio bicicletta e catena, regolazione sella e manubrio, sostituzione camera d'aria (con riparazione), regolazione freni e cambio pastiglie, regolazione cambio, cosa è obbligatorio per circolare. Sede a Rivera.</i>					

# Cultura generale

## Alla scoperta del nostro Cantone

**Chiesa di San Mamete a Mezzovico, tra storia millenaria e rinnovato splendore** La visita guidata offre l'occasione di andare alla (ri)scoperta della chiesa di San Mamete, gioiello d'arte appena restaurato nell'Alto Vedeggio. L'edificio, che ha subito importanti trasformazioni architettoniche avvenute tra i secoli XI-XVI, racchiude un prezioso apparato decorativo conservato principalmente nel coro. Un'interessante opportunità per approfondire anche la tecnica della pittura a fresco, ricca di significati e valori simbolici. Ritrovo alla chiesa di San Mamete.

Camignolo

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-04-21206 L. Dalmas 8-10 1 sab 10.00-12.00 CHF 45.00

**L'oratorio di Sant'Ambrogio a Camignolo** Un viaggio nella storia della Valle Carvina attraverso la visita guidata all'oratorio di Sant'Ambrogio al castello, monumento storico nazionale edificato nel X secolo, al cui interno si possono ammirare affreschi appartenenti a diverse epoche, tra cui il ciclo tardo romanico nell'abside. Ritrovo sul piazzale in zona Sant'Ambrogio, in seguito breve salita a piedi verso l'oratorio.

Camignolo

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-04-21202 L. Pianezzi 8-12 1 dom 14.30-16.30 09.10 CHF 45.00

## Conoscenza di sé e sviluppo personale

**Grafologia teorica e pratica** La grafologia è la disciplina che studia la scrittura, stabilisce il rapporto tra il gesto grafico e la personalità e permette di approfondire ciò che dall'animo umano emerge. Ogni scrittura è unica e ci mostra il nostro carattere, come gestiamo l'emotività, la capacità di interagire con gli altri e il tipo di intelligenza. Verranno spiegati i segni principali che consentono una conoscenza basilare per potere comprendere la propria grafia e si analizzeranno varie scritture.

Camignolo

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-04-21201 C. Lupo 8-8 1 sab 08.30-16.20 24.09 CHF 120.00

## Dichiarazione delle imposte

**Dichiarazione d'imposta per persone fisiche** 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.

Camignolo

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-04-21203 S. Bianchi 12-15 2 lez 19.00-21.15 13.09 CHF 60.00

*Date del corso: martedì 13 e mercoledì 14 settembre.*

## Uomo e natura

**Scoprire i serpenti del Ticino** Cos'è un serpente? Come è fatto? Come vive? Il corso insegnerà a riconoscere i serpenti indigeni; spiegherà il comportamento da adottare di fronte ad 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 genitori e figli (tra i 7 e i 15 anni).

Camignolo

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-04-21204 G. Meier 6-6 1 ven 19.00-20.50 30.09 CHF 70.00

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-04-21205 G. Meier 6-6 1 ven 19.00-20.50 07.10 CHF 70.00

# Enogastronomia

## Enologia e altre bevande

### Dal Valpolicella all'Amarone

Breve storia del vino, accenni alla viticoltura e alla vinificazione. Un percorso di quasi 80 anni di storia dal Recioto all'Amarone. Più CHF 45.- per i vini.

Camignolo

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-06-21001	P. Kaempf	9-12	1 mar	19.30-22.00	08.11	CHF 45.00
-----------------	-----------	------	-------	-------------	-------	-----------

### Il mondo del prosecco

Degustando alcuni vini, scopriremo le antichissime origini del vitigno, la fermentazione e la loro produzione. Saranno trattati inoltre gli impatti sul clima e della monocoltura del vitigno, la produzione e alcune etichette sostenibili. Più CHF 45.- per i vini.

Camignolo

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-06-21002	P. Kaempf	9-12	1 gio	19.30-22.00	29.09	CHF 45.00
-----------------	-----------	------	-------	-------------	-------	-----------

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Gastronomia</b>							
<b>Antipasti arabi</b>		Il mezzé... una selezione di antipasti e stuzzichini da tutto il mondo arabo. Più CHF 25.- per gli alimenti.					
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-06-21013	S. Houari	8-12	1 gio	19.00-22.30	13.10	CHF 50.00
<b>Cena thai</b>		Nuove ricette. Voglia di sapori Thai? Si cucineranno ricette thailandesi per una cena squisita! Più CHF 25.- per gli alimenti.					
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-06-21007	S. Houari	8-12	1 gio	19.00-22.30	06.10	CHF 50.00
<b>Cucina coreana</b>		La cucina coreana è forse meno conosciuta ma sempre più popolare grazie alla sua ricchezza di sapori e ingredienti che la rendono unica. Più CHF 25.- per gli alimenti.					
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-06-21004	S. Mori	8-12	1 lun	19.00-22.30	28.11	CHF 50.00
<b>Cucina emiliana</b>		La cucina emiliana è indubbiamente una cucina saporita e generosamente condita. Impariamo i segreti delle sue gustose ricette. Più CHF 25.- per gli alimenti.					
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-06-21010	F. Valsangiacomo	8-12	1 mer	19.00-22.30	26.10	CHF 50.00
<b>Cucina etnica VEG</b>		Nuove ricette. Il corso propone la preparazione e la degustazione di ricette tipiche del Nord Africa e del Medio Oriente con ingredienti vegani. Più CHF 25.- per gli alimenti.					
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-06-21006	S. Houari	8-12	1 mar	19.00-22.30	27.09	CHF 50.00
<b>Cucina toscana</b>		La cucina toscana è una delle più antiche tra le cucine regionali italiane. Cucineremo piatti tipici e tradizionali. Più CHF 30.- per gli alimenti.					
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-06-21011	F. Valsangiacomo	8-12	1 mer	19.00-22.30	09.11	CHF 50.00
<b>Cucina vietnamita</b>		La cucina vietnamita combina fragranze, sapori e colori, basandosi sulla filosofia dei cinque elementi, collegati ai 5 sapori fondamentali: piccante (metallo), aspro (legno), amaro (fuoco), salato (acqua) e dolce (terra). Più CHF 25.- per gli alimenti.					
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-06-21005	S. Mori	8-12	1 gio	19.00-22.30	29.09	CHF 50.00
<b>Sella di capriolo</b>		La classica sella di capriolo con tutti i contorni dedicati a questa pietanza: spätzli, cabis rosso, mele cotte, castagne caramellate, ... Più CHF 30.- per gli alimenti.					
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-06-21009	F. Valsangiacomo	8-12	1 mer	19.00-22.30	12.10	CHF 50.00
<b>Selvaggina</b>		Non solo sella di capriolo! Attraverso ricette stuzzicanti e facili da realizzare, si valorizzeranno tagli di carne riscoprendo il piacere di una cucina gustosa e di stagione. Più CHF 25.- per gli alimenti.					
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-06-21008	F. Valsangiacomo	8-12	1 mer	19.00-22.30	28.09	CHF 50.00
<b>Sushi</b>		Creeremo un prelibato piatto della cucina giapponese, preparando diversi tipi di sushi con pesce, alghe nori, verdure. Più CHF 25.- per gli alimenti.					
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-06-21003	S. Mori	8-12	1 sab	9.30-13.00	24.09	CHF 50.00

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Zuppe e pane dal mondo arabo</b> Camignolo		Nuove ricette! Continuiamo il nostro viaggio culinario preparando saporite zuppe dal mondo arabo accompagnate da un pane profumato. Più CHF 25.- per gli alimenti.					

---

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - [cpa.demarchi@gmail.com](mailto:cpa.demarchi@gmail.com), oppure online*

---

22/23A-06-21012	S. Houari		8-12	1 mar	19.00-22.30	04.10	CHF 50.00
-----------------	-----------	--	------	-------	-------------	-------	-----------





Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport  
Divisione della formazione professionale  
Istituto della formazione continua  
Corsi per adulti

## Altri corsi previsti in autunno 2022 a Camignolo:

Mercoledì 5 ottobre 2022, 19:00

### **Carne: cottura a bassa temperatura**

*Nuove ricette! Preparazioni senza stress: più tempo per voi e i vostri ospiti. Niente di più semplice! Consigli e astuzie per ottenere una carne più tenera e più gustosa.*

Docente Emanuele Rizzuti, costo CHF 50.-- + 25.—per alimenti

Martedì 18 ottobre 2022, 19:00

### **Alimentazione e sport**

*Durante il corso verranno spiegati i ruoli dei micro e macro-elementi, fabbisogno dello sportivo amatoriale, focus sul dispendio calorico e prestazioni negli sport più comuni ed escursioni in montagna. In seguito, prepareremo un piatto "fit" e gustose barrette energetiche e proteiche.*

Docente Philippe Kaempf, costo CHF 50.-- + 25.—per alimenti

Martedì 8 novembre, 19:00

### **Cucina libanese (Nuove ricette!)**

*La cucina libanese è una delle espressioni più tipiche della cucina mediorientale. È estremamente variata e viene descritta come la perla della cucina araba. L'uso abbondante di frutta secca, verdure, legumi, cereali e spezie dà un notevole sapore e aroma alle pietanze.*

Docente Saadia Houari, costo CHF 50.-- + 25.—per alimenti

Giovedì 10 novembre, 19:00

### **Cucina indiana: le zuppe (Nuove ricette!)**

*Grazie ad un'alchimia di etnie, tradizioni e religioni la cucina indiana è una delle più ricche del pianeta. Cucineremo delle gustose zuppe che ci riscaldano durante l'inverno.*

Docente Saadia Houari, costi CHF 50.-- + 25.—per alimenti

Mercoledì 16 novembre 2022, 19:00

### **Ricette invernali in 30 minuti**

*Sempre più spesso durante la settimana abbiamo poco tempo per cucinare. Durante il corso impareremo sfiziose ricette invernali per pasti completi in soli 30 minuti.*

Docente Emanuele Rizzuti, costo CHF 50.-- + 25.—per alimenti

Giovedì 17 novembre, 19:00

### **Cucina indiana: il Thali (Nuove ricette!)**

*Il thali è un pasto completo vegetariano dei più deliziosi della cucina indiana. Si preparano varie ricette con verdure, legumi e salse chutney, tutto accompagnato da riso e pane indiano serviti in piccole ciotole.*

Docente Saadia Houari, costo CHF 50.-- + 25.—per alimenti

Mercoledì 23 novembre 2022, 19:00

### **Minestre e zuppe giapponesi (Nuove ricette!)**

*Si scoprono diverse zuppe giapponesi che ci accompagneranno nella stagione fredda.*

Docente Seiko Mori, costi CHF 50.-- + 25.—per alimenti

Martedì 29 novembre 2022, 19:00

### **Leguminose: un mondo da scoprire (Nuove ricette!)**

*Fagioli, lenticchie, ceci, ... Tanti non sanno che le leguminose sono una valida alternativa alle proteine animali. Il corso vuole sfatare alcune problematiche e darvi delle alternative sane per preparare piatti attrattivi e variati.*

Docente Emanuele Rizzuti, costo CHF 50.-- + 25.—per alimenti

Mercoledì 30 novembre, 19:00

### **Pesce e crostacei**

*Conoscenza, pulizia, filettatura e conservazione del pesce e dei crostacei. Diversi modi di cottura e presentazione con ricette semplici ma raffinate.*

Docente Flavio Valsangiacomo, costo CHF 50.-- + 30.—per alimenti

Istituto della formazione continua

Corsi per adulti





# Informatica e NT

## Informatica

**Crea il tuo videogioco con Construct 3** Come vengono creati i videogiochi? Quanto tempo occorre per progettargli? Quali competenze e programmi occorrono? In questi appuntamenti scopriremo come nascono i videogiochi, e progetteremo due semplici videogiochi 2D – che potrete personalizzare – utilizzando il software online "Construct 3" che è interamente gratuito.

ONLINE

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-03-21004	A. Bianchi	6-8	6 gio	19.00-20.50	10.11	CHF 220.00
-----------------	------------	-----	-------	-------------	-------	------------

**Crea la tua prima App senza codice: approfondimento** In questo corso saranno trattati gli elementi essenziali quali l'animazione per creare VIDEOGAMES, programmi istruttivi su dispositivi mobili, l'uso di sensori quali GPS, BLUETOOTH, comunicare con un file Excel, comunicare con un SOCIAL MEDIA o col WEB. Tutti gli argomenti saranno allineati alle ultimissime Release delle varie piattaforme.

ONLINE

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-03-21033	S. Campoccia	6-8	5 mer	19.00-20.50	09.11	CHF 185.00
-----------------	--------------	-----	-------	-------------	-------	------------

*Requisiti: aver seguito il corso "Crea la tua prima App: introduzione".*

**Crea la tua prima APP senza codice: introduzione** Durante il corso si apprende come sviluppare semplici ma efficaci applicazioni per Android o per iOS Apple, su piattaforme con interfaccia grafica semplice e intuitiva. Il corso, partendo da zero, è rivolto a tutti, anche a coloro senza esperienze e conoscenze di linguaggi di programmazione. Che tu voglia sviluppare un programma personalizzato, un quiz su smartphone per i tuoi alunni, conoscere i sensori o capire come viene scritto un software, questo è il corso per te. È indispensabile avere delle conoscenze di base sull'uso del PC o Mac.

ONLINE

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-03-21048	S. Campoccia	6-6	5 ven	19.00-20.50	23.09	CHF 185.00
-----------------	--------------	-----	-------	-------------	-------	------------

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Internet</b>							
<b>Facebook &amp; Instagram: introduzione</b>		Un primo approccio a Facebook (FB), per chi lo conosce poco. FB e Instagram sono i social network più utilizzati e i siti più cliccati dopo Google. FB è sempre più un applicativo Web in grado di contenere i costi e agevolare le comunicazioni. Che sia per pubblicizzare il proprio lavoro, per incontrare nuove persone o per comunicare con parenti lontani, FB permette di chattare, inviare messaggi in modo sicuro, condividere video o foto, invitare amici a eventi e molto altro ancora. Durante il corso saranno creati nuovi profili insieme al docente, si vedranno gli strumenti fondamentali e i metodi per la tutela della privacy. Sono richieste conoscenze base di utilizzo del computer.					
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23A-03-21044	S. Campoccia	6-10	2 mer	19.00-20.50	21.09	CHF 70.00	
		<i>Il partecipante dovrà portare il proprio dispositivo digitale (computer o dispositivi mobili).</i>					
<b>Newsletter con MailChimp</b>		Si apprende come realizzare delle campagne newsletter efficaci e moderne utilizzando MailChimp. Si scopriranno le strategie migliori e gli strumenti per creare e gestire i contatti, le newsletter e i report.					
ONLINE		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23A-03-21001	A. Bianchi	6-8	2 mer	19.00-20.50	19.10	CHF 70.00	
<b>WordPress: sviluppo di siti Web</b>		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 senza esperienze e conoscenze nel settore. I partecipanti alla fine del corso sapranno creare un semplice sito Web.					
ONLINE		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23A-03-21002	A. Bianchi	6-8	6 mar	19.00-20.50	06.09	CHF 220.00	
		<i>Per il corso non sono necessari software particolari nè un hosting, è però richiesta una discreta/buona competenza informatica.</i>					
		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23A-03-21005	A. Bianchi	6-8	6 gio	19.00-20.50	22.09	CHF 220.00	
		<i>Per il corso non sono necessari software particolari nè un hosting, è però richiesta una discreta/buona competenza informatica.</i>					
<b>WordPress: sviluppo di siti Web approfondimento</b>		Riservato a coloro che hanno seguito il corso base "WordPress: sviluppo di siti Web". Verranno approfonditi ulteriormente gli argomenti trattati al corso precedente. Verranno mostrati plug-in avanzati e la possibilità di creare un e-commerce con Wordpress. Particolare accento sarà anche dato alla modifica dei temi e della grafica tramite interventi con codice CSS.					
ONLINE		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23A-03-21003	A. Bianchi	6-8	4 mar	19.00-20.50	22.11	CHF 145.00	

## Tecnologia

<b>Smartphone e tablet Android</b>		L'avanzata dei dispositivi mobili è sempre maggiore e ormai tutti possediamo uno smartphone o un tablet. Le ultime restrizioni sanitarie ci hanno dato sempre più l'occasione per utilizzare questi strumenti digitali. La nostra sarà una carrellata su Internet, installare e disinstallare App, copiare le foto sul PC, e sulle funzioni e i metodi di utilizzo di questi, forse per alcuni, misteriosi oggetti. Scoprirete come utilizzarli con soddisfazione.					
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23A-03-21041	S. Campoccia	6-10	3 mer	17.00-18.50	21.09	CHF 110.00	

# Lingue altri

## Latino altri

**Alla scoperta del latino sulle tracce degli antichi Romani** L'obiettivo del corso è di scoprire le peculiarità della lingua latina, abbinando l'apprendimento ad affascinanti approfondimenti culturali che permetteranno di comprendere il legame tra lingua e territorio, con particolare attenzione al Ticino e alla Svizzera. Sono benvenute persone con competenze pregresse, ma il corso è aperto anche a chi non possiede conoscenze preliminari della lingua. Nel semestre successivo sarà possibile seguire un approfondimento differenziato a seconda del livello di conoscenza linguistico.

ONLINE

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-02-21131 R. Libotte 8-10 12 mer 19.00-20.50 19.10 CHF 295.00

*Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.*

## Spagnolo altri

**Spagnolo per viaggiatori** Destinato a chi vuole intraprendere un viaggio in un paese dove si parla lo spagnolo e desidera apprendere un frasario tipico di un viaggiatore. Un corso utile per sapersi destreggiare in situazioni comuni e soddisfare le curiosità su usi e costumi. Non sono necessarie conoscenze preliminari della lingua.

Maggiori informazioni sul livello di competenza linguistica corrispondente al corso da lei selezionato sono ottenibili consultando le <a href="https://www4.ti.ch/fileadmin/DECS/DFP/UFCI/IFC/CPA/Primavera/CPA\_P2022\_Lingue\_intro.pdf" title="CPA\_P2022\_Lingue\_intro.pdf" target="\_blank"><b>Informazioni generali per i corsi di lingue</b> [PDF]</a>

Camignolo

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-02-21111 G. Martí 8-10 12 mer 19.30-21.20 19.10 CHF 295.00

**Spagnolo per viaggiatori (approfondimento)** Destinato a chi vuole intraprendere un viaggio in un paese dove si parla lo spagnolo e desidera apprendere un frasario tipico di un viaggiatore. Un corso utile per sapersi destreggiare in situazioni comuni e soddisfare le curiosità su usi e costumi. Sono necessarie competenze preliminari della lingua oppure aver frequentato il corso di base.

Maggiori informazioni sul livello di competenza linguistica corrispondente al corso da lei selezionato sono ottenibili consultando le <a href="https://www4.ti.ch/fileadmin/DECS/DFP/UFCI/IFC/CPA/Primavera/CPA\_P2022\_Lingue\_intro.pdf" title="CPA\_P2022\_Lingue\_intro.pdf" target="\_blank"><b>Informazioni generali per i corsi di lingue</b> [PDF]</a>

Camignolo

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-02-21112 G. Martí 8-10 12 mer 17.30-19.20 19.10 CHF 295.00

# Movimento e benessere

## Attività psicofisiche

**Camminare sui sentieri al chiaro di luna** Immersi nella natura accompagnati dall'energia lunare e dalle luci notturne. Per tutti coloro che sono in buona salute e amano camminare. Ulteriori dettagli alla conferma.  
Camignolo

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-07-21830 N. Nay 8-12 1 sab 21.00-24.00 10.09 CHF 50.00

*Camminata alla Cima di Medeglia: 5 km con 280 m dsl. Data di riserva: domenica 11 settembre.*

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-07-21831 N. Nay 8-12 1 dom 20.45-23.45 09.10 CHF 50.00

*Camminata alla Cima di Ur Bar: 7 km con 250 m dsl. Data di riserva: lunedì 10 ottobre.*

**Qi Gong** Si propone l'apprendimento di un'antica disciplina cinese, denominata pure "l'arte dell'energia vitale". Gli esercizi proposti aiutano a sostenere l'equilibrio tra mente e corpo: lasciando scorrere il Qi fluidamente ritroviamo calma e serenità nella mente. Oltre alla respirazione e ai caratteristici movimenti eseguiti al rallentatore sarà dedicata particolare attenzione alla colonna vertebrale.

Camignolo

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-07-21821 S. Hoenes 8-12 7 mer 18.30-19.20 28.09 CHF 130.00

*Sede a Rivera.*

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-07-21822 S. Hoenes 8-12 7 mer 18.30-19.20 23.11 CHF 130.00

*Sede a Rivera.*

## Danza

**Country line dance base: un passo avanti** La country line dance tonifica i muscoli, scioglie le articolazioni, sviluppa la coordinazione, migliora il portamento e allena cuore e polmoni. Non richiede un partner e contrasta lo stress grazie ad una buona dose di divertimento.

Camignolo

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-07-21802 C. Casalgrandi Ciceri 8-12 8 ven 20.20-21.10 09.09 CHF 135.00

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-07-21804 C. Casalgrandi Ciceri 8-12 6 ven 20.20-21.10 11.11 CHF 110.00

**Country line dance: primi passi** La country line dance tonifica i muscoli, scioglie le articolazioni, sviluppa la coordinazione, migliora il portamento e allena cuore e polmoni. Non richiede un partner e contrasta lo stress grazie ad una buona dose di divertimento.

Camignolo

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-07-21801 C. Casalgrandi Ciceri 8-12 8 ven 19.00-19.50 09.09 CHF 135.00

*Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online*

22/23A-07-21803 C. Casalgrandi Ciceri 8-12 6 ven 19.00-19.50 11.11 CHF 110.00

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Ginnastica posturale</b>							
<b>Metodo Pilates</b>	Permette di conoscere, correggere, controllare e definire la propria postura rinforzando la muscolatura del tronco. Porta ad una maggiore consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale. Ottimo per prevenire dolori alla schiena ed incrementare il benessere quotidiano!						
Camignolo							
<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>							
22/23A-07-21810	A. Zambelli Peroni		8-12	8 mer	18.50-19.40	07.09	CHF 150.00
<i>Sede a Bironico.</i>							
<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>							
22/23A-07-21811	A. Zambelli Peroni		8-12	8 mer	20.10-21.00	07.09	CHF 150.00
<i>Sede a Bironico.</i>							
<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>							
22/23A-07-21815	A. Zambelli Peroni		8-12	8 ven	09.00-09.50	09.09	CHF 150.00
<i>Sede a Rivera.</i>							
<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>							
22/23A-07-21816	A. Zambelli Peroni		8-12	8 ven	10.20-11.10	09.09	CHF 150.00
<i>Sede a Rivera.</i>							
<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>							
22/23A-07-21813	A. Zambelli Peroni		8-12	7 mer	18.50-19.40	09.11	CHF 130.00
<i>Sede a Bironico.</i>							
<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>							
22/23A-07-21814	A. Zambelli Peroni		8-12	7 mer	20.10-21.00	09.11	CHF 130.00
<i>Sede a Bironico.</i>							
<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>							
22/23A-07-21817	A. Zambelli Peroni		8-12	7 ven	09.00-09.50	11.11	CHF 130.00
<i>Sede a Rivera.</i>							
<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>							
22/23A-07-21818	A. Zambelli Peroni		8-12	7 ven	10.20-11.10	11.11	CHF 130.00
<i>Sede a Rivera.</i>							
<b>Metodo Pilates 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 ed incrementare il benessere quotidiano. Sede a Bironico.						
Camignolo							
<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>							
22/23A-07-21809	A. Zambelli Peroni		8-12	8 mer	17.30-18.20	07.09	CHF 150.00
<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>							
22/23A-07-21812	A. Zambelli Peroni		8-12	7 mer	17.30-18.20	09.11	CHF 130.00

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Tecniche di rilassamento e meditazione</b>							
<b>Accogli le emozioni: sono la voce dell'anima</b>	Le emozioni sono energie antiche che vengono dal profondo; riconoscerle è un atto fondamentale per la nostra evoluzione e per il nostro percorso. Scopriremo quali sono le tue emozioni depotenzianti e con delle specifiche tecniche di respiro apprendrai come gestirle per vivere più armoniosamente						
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>						
22/23A-07-21808	L. Sargenti	8-10	1 sab	09.30-15.10	19.11	CHF 90.00	
<b>Resta in ascolto: il respiro ti parla (Breathwork)</b>	In questa epoca essere consapevoli della propria respirazione, saperla ascoltare e praticarla correttamente è molto importante per la gestione delle iper-stimolazioni con le quali siamo confrontati regolarmente. Permetterà di bilanciare l' energia rilasciando tensione e ansia, migliorare la concentrazione mentale e la vitalità, apprendere delle tecniche di respiro, ri-allineare il sistema nervoso e aiutare a liberarsi da condizionamenti.						
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>						
22/23A-07-21807	L. Sargenti	8-10	1 dom	09.30-15.10	16.10	CHF 90.00	
<b>Rilassiamoci con un massaggio: corso avanzato</b>	Approfondimento delle tecniche apprese durante il corso base. Il corso (teorico e pratico) è aperto a coloro che hanno frequentato il primo ciclo di incontri. Ogni partecipante dovrà portare con sé una persona alla quale, nel corso delle tre lezioni, praticherà il massaggio. Trattandosi di massaggio rilassante, praticato da principianti, le persone scelte come "modelle/i" non dovranno essere affette da patologie. Più CHF 5.- per il materiale didattico e l'olio da massaggio.						
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>						
22/23A-07-21806	N. Biondolillo Binggeli	6-6	3 mer	20.00-21.50	09.11	CHF 140.00	
<b>Rilassiamoci con un massaggio: corso base</b>	Il corso (teorico-pratico) di livello base insegnerà a praticare un massaggio rilassante su gambe, schiena e collo. Ogni partecipante dovrà portare con sé una persona alla quale, nel corso delle tre lezioni, praticherà il massaggio. Trattandosi di massaggio rilassante, praticato da principianti, le persone scelte come "modelle/i" non dovranno essere affette da patologie. Più CHF 5.- per il materiale didattico e l'olio da massaggio.						
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>						
22/23A-07-21805	N. Biondolillo Binggeli	6-6	3 mer	20.00-21.50	05.10	CHF 140.00	
<b>Tonificazione</b>							
<b>Body Tone</b>	Questo programma di esercizi consente di tonificare la muscolatura di tutto il corpo.						
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>						
22/23A-07-21824	A. Ortelli	7-10	6 gio	18.40-19.30	22.09	CHF 135.00	
	<i>Sede a Bironico.</i>						
	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>						
22/23A-07-21826	A. Ortelli	7-10	6 gio	18.40-19.30	10.11	CHF 135.00	
	<i>Sede a Bironico.</i>						
<b>SENIORissima agilità</b>	Come rimanere agili dopo i 60 anni? 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! Sede a Bironico.						
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>						
22/23A-07-21823	A. Ortelli	7-10	6 gio	17.30-18.20	22.09	CHF 135.00	
	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>						
22/23A-07-21825	A. Ortelli	7-10	6 gio	17.30-18.20	10.11	CHF 135.00	

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	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 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.						
Camignolo							
<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>							
22/23A-07-21819	T. Dellagiacomà		8-9	7 mer	19.50-20.40	14.09	CHF 130.00
<i>Sede a Rivera.</i>							
<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>							
22/23A-07-21820	T. Dellagiacomà		8-9	7 mer	19.50-20.40	09.11	CHF 130.00
<i>Sede a Rivera.</i>							