



Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport
CORSI PER ADULTI – SEDE DI BODIO

Animatrice locale: Maria Teresa Citino, c/o Comune di Bodio 6743 Bodio – tel. 091 873 20 82 / 079 206 33 67
cpa.citino@gmail.com



PROPOSTE CORSI PER ADULTI AUTUNNO 2017

CULTURA GENERALE

🌿 🌿 🌿 **CONOSCENZA DI SÉ E SVILUPPO PERSONALE** 🌿 🌿 🌿

Linguaggio del corpo

Imparare a decodificare il linguaggio del corpo consente di comprendere più a fondo noi stessi e le nostre emozioni; ci aiuta a relazionarci in modo più efficace e a conoscere meglio chi ci circonda. Massimo 8 partecipanti.

Docente:	Cristina Lupo
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 09.00 alle 16.50
Data d'inizio:	sabato, 18 novembre 2017
Tassa:	fr. 120.--

🌿 🌿 🌿 **SCIENZA E NATURA** 🌿 🌿 🌿

Gli alberi ticinesi

La serata permetterà di conoscere meglio alcuni alberi tipici dei nostri boschi; ci insegnerà a distinguerli (anche attraverso brevi cenni di botanica) e a sfruttare al meglio le loro proprietà terapeutiche. L'incontro sarà supportato da brochure, immagini e da una degustazione finale di tisane derivate da alcune delle specie trattate.

Docente:	Raffaele Vellucci
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 20.00 alle 21.50
Data d'inizio:	lunedì, 16 ottobre 2017
Tassa:	fr. 30.--

MOVIMENTO E BENESSERE

🌿 🌿 🌿 **CARDIOFITNESS** 🌿 🌿 🌿

Sci di fondo tecnica classica (per principianti, intermedi e avanzati)

Sabato 21 ottobre, dalle 09.00 alle 13.00 a Cadenazzo: condizione fisica, conoscenza dei materiali e ceratura. Sabato 13 e 27 gennaio e sabato 10 febbraio sulle piste di Campra, San Bernardino o Splügen: dalle 09.30 alle 12.30 stile classico oppure dalle 13.30 alle 16.30 stile skating (a scelta, di volta in volta). Sabato 24 e domenica 25 febbraio: due giorni di sci residenziali in Lenzerheide. I costi per le giornaliere, i pasti e l'alloggio sono a carico dei partecipanti.

Docenti:	Felix Lutz e Alessandra Bernasconi-Hauke
Durata:	6 lezioni
Orario:	vedi sopra
Data d'inizio:	vedi sopra
Tassa:	fr. 370.--

Sci di fondo tecnica skating (per principianti, intermedi e avanzati)

Sabato 14 ottobre, dalle 09.00 alle 13.00 a Cadenazzo: condizione fisica, conoscenza dei materiali e ceratura. Sabato 13 e 27 gennaio e sabato 10 febbraio sulle piste di Campra, San Bernardino o Splügen: dalle 09.30 alle 12.30 stile classico oppure dalle 13.30 alle 16.30 stile skating (a scelta, di volta in volta). Sabato 24 e domenica 25 febbraio: due giorni di sci residenziali in Lenzerheide. I costi per le giornaliere, i pasti e l'alloggio sono a carico dei partecipanti.

Docenti:	Felix Lutz e Alessandra Bernasconi-Hauke
Durata:	6 lezioni
Orario:	vedi sopra
Data d'inizio:	vedi sopra
Tassa:	fr. 370.--

🌿 🌿 🌿 **SALUTE** 🌿 🌿 🌿

I metalli tossici nel nostro corpo

Il corso ha lo scopo di farci scoprire i metalli tossici nel nostro corpo. Ci darà inoltre modo di capire come misurarli, valutarli ed eliminarli. Da 8 a 12 partecipanti.

Docente:	Mauro Foschi
Durata:	2 lezioni
Orario:	dalle 20.00 alle 21.50
Data d'inizio:	martedì, 17 ottobre 2017
Tassa:	fr. 75.--

ENOGASTRONOMIA

🌿 🌿 🌿 **GASTRONOMIA** 🌿 🌿 🌿

(i corsi di GASTRONOMIA si svolgono presso le Scuole Medie di Giornico)

Cucina con mamma o papà

Una mattina creativa da trascorrere con vostra/o figlia/o! Ci si sbizzarrisce preparando golose specialità. Un'esperienza indimenticabile per scoprire il piacere di ritrovarsi in cucina divertendosi. *Speciale biscotti di Natale! Ogni bambino potrà portare a casa una graziosa confezione di biscotti.* Iscrizione un adulto con un bambino (da 6 a 11 anni). Sono richiesti fr. 20.- supplementari per gli alimenti (in totale).

Docente:	Luisa Micheletti
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 09.30 alle 11.30
Data d'inizio:	sabato, 25 novembre 2017
Tassa:	fr. 40.-- + fr. 20.-- per gli alimenti

Cucina coreana

Anche se non così diffusa sta crescendo in popolarità grazie alla sua ricchezza di sapori e ingredienti che la rendono unica. Sono richiesti fr. 25.- supplementari per gli alimenti.

Docente:	Ivan Parigi
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 19.00 – 22.30
Data d'inizio:	martedì, 24 ottobre 2017
Tassa:	fr. 50.-- + fr. 25.-- per gli alimenti

Finger food vegani

Aperitivi sani? Si può! Ghiotti bocconcini da mangiare con gli occhi e ... con le mani! Facili da preparare, ma di sicuro effetto.

Docente:	Ivan Parigi
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 19.00 – 22.30
Data d'inizio:	martedì, 7 novembre 2017
Tassa:	fr. 50.-- + fr. 25.-- per gli alimenti

Primi con sugo di pesce

Ricette tipiche e insolite di primi piatti con sugo di pesce (mare, lago e fiume). Sono richiesti fr. 25.- supplementari per gli alimenti.

Docente:	Davide Asietti
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 19.00 – 22.30
Data d'inizio:	martedì, 7 novembre 2017
Tassa:	fr. 50.-- + fr. 25.-- per gli alimenti

Torte al cioccolato

Si preparano golosissime torte al cioccolato con abbinamenti insoliti e classici. Sono richiesti fr. 25.- supplementari per gli alimenti.

Docente:	Davide Asietti
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 19.00 – 22.30
Data d'inizio:	martedì, 14 novembre 2017
Tassa:	fr. 50.-- + fr. 25.-- per gli alimenti

Zucca: dalla A alla Z

Dall'antipasto al dessert; tutto preparato con questo ortaggio che la fa da padrone ad Halloween. Sono richiesti fr. 25.- supplementari per gli alimenti.

Docente:	Davide Asietti
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 19.00 – 22.30
Data d'inizio:	lunedì, 16 ottobre 2017
Tassa:	fr. 50.-- + fr. 25.-- per gli alimenti

🌿 🌿 🌿 ENOLOGIA E ALTRE BEVANDE 🌿 🌿 🌿

Alla scoperta dei vini della Borgogna

I vini della Borgogna vantano una storia che risale all'antichità e, assieme a quelli di Bordeaux, sono i più pregiati vini francesi. Rispetto al vigneto di Bordeaux, la Borgogna si caratterizza da aziende vitivinicole di piccole dimensioni. È prevista la degustazione. Sono richiesti fr. 45.- supplementari per i vini.

Docente:	Gino Fontana
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 20.00 alle 22.30
Data d'inizio:	lunedì, 23 ottobre 2017
Tassa:	fr. 45.-- + fr. 45.-- per i vini

Degustazione di tè e tisane

Offriamoci un pomeriggio diverso! Degustazione di tè pregiati e tisane particolari. Accompagnati da racconti e musica, si scoprono i segreti e le proprietà delle erbe, molte delle quali crescono anche alle nostre latitudini. È previsto uno spuntino dolce. Speciale Africa e India. Sono richiesti fr. 15.- supplementari per gli alimenti.

Docente:	Raffaele Vellucci
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 16.00 – 18.00
Data d'inizio:	sabato, 11 novembre 2017
Tassa:	fr. 40.-- + fr. 15.-- per gli alimenti

Whisky

La distillazione è una scienza, il blending un'arte. Viaggio alla scoperta del mondo del distillato di cereali. Sono richiesti fr. 60.- supplementari per i whisky.

Docente:	Gino Fontana
Durata:	2 lezioni
Orario:	dalle 16.00 – 18.00
Data d'inizio:	lunedì, 9 ottobre 2017
Tassa:	fr. 55.-- + fr. 60.-- per i whisky

Informazioni e iscrizioni:
Maria Teresa Citino c/o Comune di Bodio
tel. 091/873 20 82 – 079/206 33 67
cpa.citino@gmail.com