



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 2020



MOVIMENTO E BENESSERE

🌿 🌿 🌿 SALUTE E BENESSERE 🌿 🌿 🌿

Sci di fondo tecnica classica

Sabato 21 novembre, dalle 9:30 alle 12:30 a Cadenazzo: condizione fisica, conoscenza materiali e ceratura.
Sabato 12 dicembre, dalle 9:30 alle 12:30 sulle piste di Campra. Il 9 e 10 gennaio residenziale in Engadina. Il 30 gennaio a Campra e il 13 febbraio a Trun/Disentis per la Nordic Culinaric.

Docente:	Felix Lutz
Durata:	6 lezioni
Orario:	vedi sopra
Data d'inizio:	vedi sopra
Tassa:	fr. 320.--

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

Sabato 21 novembre, dalle 9:30 alle 12:30 a Cadenazzo: condizione fisica, conoscenza materiali e ceratura.
Sabato 12 dicembre, dalle 9:30 alle 12:30 sulle piste di Campra. Il 9 e 10 gennaio residenziale in Engadina. Il 30 gennaio a Campra e il 13 febbraio a Trun/Disentis per la Nordic Culinaric.

Docente:	Felix Lutz
Durata:	6 lezioni
Orario:	vedi sopra
Data d'inizio:	vedi sopra
Tassa:	fr. 320.--

Cosa mangiamo davvero?

Destinato a tutte le persone interessate al mondo della nutrizione. Un corso, basato sulla pratica e sulla teoria, che fornirà conoscenze di base per seguire una dieta sana e bilanciata attraverso scelte consapevoli. Durante le tre serate verranno sfruttate le preziose indicazioni della Società Svizzera di Nutrizione e verranno toccati i punti principali per ogni fascia di età (bambini, adulti e anziani).

Docenti:	Quarleri Lara
Durata:	3 lezioni
Orario:	dalle 20:00 alle 21:50
Data d'inizio:	martedì 6 ottobre 2020
Tassa:	fr. 110.--

ENOGASTRONOMIA

🌿 🌿 🌿 GASTRONOMIA 🌿 🌿 🌿

La schiscetta in barattolo

La schiscetta è un modo per mangiare sempre sano anche quando si è fuori casa. Ma la novità qual è? Che si possono cucinare in ufficio o a scuola, aggiungendo solo dell'acqua calda. Il corso darà modo di imparare 5 comode schiscette, una diversa per ogni giorno della settimana, da tenere sempre pronte anche a casa. Basta solo scaldare l'acqua e il gioco è fatto! Ah, e c'è anche il dessert.

Sono richiesti fr. 25.- supplementari per gli alimenti.

Osservazioni: sede Scuole Medie Giornico

Docente:	Quattro Larissa
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 19.00 alle 22.30
Data d'inizio:	Mercoledì, 11 novembre 2020
Tassa:	fr. 50.-- + fr. 25.-- per gli alimenti

Signora colazione

Il pasto più importante di tutta la giornata è proprio la colazione. Si imparerà a preparare in anticipo una colazione diversa, per tutti i giorni della settimana, adatta per ogni tipo di giornata, dalla più attiva e stressante a quella più sedentaria. Si imparerà ad abbinare i cibi che danno energia, senza appesantire e far ingrassare.

Più fr. 25.- per gli alimenti.

Osservazioni: sede Scuole Medie Giornico

Docente:	Quattro Larissa
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 19.00 – 22.30
Data d'inizio:	mercoledì, 18 novembre 2020
Tassa:	fr. 50.-- + fr. 25.-- per gli alimenti

Batch cooking

Batch cooking letteralmente significa "cucina in serie": 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 fr. 25.- per gli alimenti.

Osservazioni: sede Scuole Medie Giornico

Docente:	Quattro Larissa
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 19.00 – 22.30
Data d'inizio:	mercoledì, 25 novembre 2020
Tassa:	fr. 50.-- + fr. 25.-- per gli alimenti

Superfood

Superfood significa letteralmente supercibi: alimenti in prevalenza vegetali che grazie alle loro elevate proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, se integrati in una dieta sana, aiutano a portare benefici al nostro organismo. Una serata per imparare ricette utili ad integrarli nella nostra vita quotidiana.

Più fr. 25.- per gli alimenti.

Osservazioni: sede Scuole Medie Giornico

Docente:	Quattro Larissa
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 19.00 – 22.30
Data d’inizio:	mercoledì, 2 dicembre 2020
Tassa:	fr. 50.-- + fr. 25.-- per gli alimenti

🌿 🌿 🌿 ENOLOGIA E ALTRE BEVANDE 🌿 🌿 🌿

Bollicine: dal prosecco allo champagne

Origine e caratteristiche delle diverse tipologie e dei diversi metodi di produzione.

Sono richiesti fr. 60.- supplementari per i vini.

Osservazioni: sede Comune di Bodio

Docente:	Gino Fontana
Durata:	2 lezioni
Orario:	dalle 20.00 alle 22.30
Data d’inizio:	lunedì, 16 novembre 2020
Tassa:	fr. 65.-- + fr. 60.-- per i vini

I nebbioli del nord - corso 1

Un viaggio attraverso i nebbioli del nord, dalla Valtellina al Piemonte.

Sono richiesti fr. 40.- supplementari per i vini

Osservazioni: sede Comune di Bodio

Docente:	Gino Fontana
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 20.00 alle 22.30
Data d’inizio:	mercoledì, 7 ottobre 2020
Tassa:	fr. 45.-- + fr. 40.-- per i vini

I nebbioli del nord - corso 2

Un viaggio attraverso i nebbioli del nord, dalla Valtellina al Piemonte.

Sono richiesti fr. 40.- supplementari per i vini

Osservazioni: sede Comune di Bodio

Docente:	Gino Fontana
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 20.00 alle 22.30
Data d'inizio:	mercoledì, 28 ottobre 2020
Tassa:	fr. 45.-- + fr. 40.-- per i vini

Cocktail

Preparazione e degustazione di sfiziosi cocktail alcolici e analcolici.
Durante la serata è previsto uno spuntino.

Sono richiesti fr. 30.- supplementari per gli alimenti

Osservazioni: sede Comune di Bodio

Docente:	Roger Docourt
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 19.00 alle 22.30
Data d'inizio:	mercoledì, 28 ottobre 2020
Tassa:	fr. 50.-- + fr. 30.-- per gli alimenti

Chardonnay: l'eleganza nel bicchiere

Chardonnay a confronto, viaggio alla conoscenza del vitigno bianco più prestigioso al mondo.

Sono richiesti fr. 50.- supplementari per i vini

Osservazioni: sede Comune di Bodio

Docente:	Fontana Gino
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 20.00 alle 22.30
Data d'inizio:	martedì, 13 ottobre 2020
Tassa:	fr. 45.-- + fr. 50.-- per i vini

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