



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](mailto:cpa.citino@gmail.com)

## **PROPOSTE CORSI PER ADULTI AUTUNNO 2021**



### **MOVIMENTO E BENESSERE**

☼ ☼ ☼ SALUTE E BENESSERE ☼ ☼ ☼

#### ***Sci di fondo tecnica classica***

Il 20 novembre a Cadenazzo dalle 09.30 alle 12.30 condizione fisica, conoscenza materiali e ceratura per corso classico e skating. Il 18 dicembre dalle 09.30 alle 12.30 presso il Centro nordico Campra. L'8 e 9 gennaio, dalle 09.30 alle 12.30 residenziale a Pontresina. Il 29 gennaio, dalle 09.30 alle 12.30 presso il centro nordico Campra. Il 12 febbraio, dalle 09.30 alle 15.30 a Trun/Disentis per la Nordic Culinaric - Surselva. I costi per le giornaliera, i pasti e l'alloggio sono a carico dei partecipanti.

Docente:	Felix Lutz
Durata:	6 lezioni
Orario:	vedi sopra
Data d'inizio:	vedi sopra
Tassa:	fr. 310.--

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

Il 20 novembre, a Cadenazzo dalle 09.30 alle 12.30 condizione fisica, conoscenza materiali e ceratura per corso classico e skating. Il 18 dicembre dalle 13.30 alle 16.30 presso il centro nordico Campra. L'8 e 9 gennaio dalle 13.30 alle 16.30 residenziale a Pontresina. Il 29 gennaio dalle 13.30 alle 16.30 presso il Centro nordico Campra. Il 12 febbraio dalle 09.30 alle 15.30 a Trun/Disentis per la Nordic Culinaric - Surselva. I costi per le giornaliere, i pasti e l'alloggio sono a carico dei partecipanti.

Docente:	Felix Lutz
Durata:	6 lezioni
Orario:	vedi sopra
Data d'inizio:	vedi sopra
Tassa:	fr. 310.--

## **ENOGASTRONOMIA**

### **🌿 🌿 🌿 GASTRONOMIA 🌿 🌿 🌿**

### **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 alle 22.30
Data d'inizio:	mercoledì, 15 settembre 2021
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 alle 22.30
Data d'inizio:	mercoledì, 27 ottobre 2021
Tassa:	fr. 50.-- + fr. 25.-- per gli alimenti

### ***Pasta madre***

Pasta madre, licoli e lievito secco: differenze. Una guida alla creazione del lievito madre, tutti i segreti per panificare in casa imparando a fare il pane, la pizza, i grissini, i crackers e qualche dolcetto con la tua pasta madre.

**Osservazioni:** online

Docente:	Quattro Larissa
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 19.00 alle 22.30
Data d'inizio:	giovedì, 11 novembre 2021
Tassa:	fr. 40.--

### **🌿 🌿 🌿 ENOLOGIA E ALTRE BEVANDE 🌿 🌿 🌿**

### ***I vitigni del sud Italia***

La nascita della viticoltura in Italia nasce dal Sud. Impariamo a conoscere i vitigni autoctoni che si coltivano e i vini che si producono.

Sono richiesti fr. 50.- supplementari per i vini

**Osservazioni:** sala multiuso Bodio

Docente:	Gino Fontana
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 20.00 alle 22.30
Data d'inizio:	giovedì, 30 settembre 2021
Tassa:	fr. 45.-- + fr. 50.-- per i vini

### ***Degustazione di gin***

"Viaggio di spirito" con il gin! Approfondimenti su origine e caratteristiche di questo distillato secco prodotto dalla distillazione di un fermentato messo a macerare con una miscela di erbe, spezie, piante e radici, tra cui le bacche di ginepro, che ne caratterizzano il profumo ed il gusto.

Sono richiesti fr. 45.- supplementari per i vini

**Osservazioni:** sala multiuso Bodio

Docente:	Gino Fontana
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 20.00 alle 22.30
Data d'inizio:	giovedì, 2 settembre 2021
Tassa:	fr. 45.-- + fr. 45.-- per gli alcolici

### **La barbera**

Interessante viaggio per meglio conoscere il vitigno barbera, patrimonio viticolo del Piemonte.

Sono richiesti fr. 50.- supplementari per i vini

**Osservazioni:** sala multiuso Bodio

Docente:	Gino Fontana
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 20.00 alle 22.30
Data d'inizio:	martedì, 5 ottobre 2021
Tassa:	fr. 45.-- + fr. 50.-- per i vini

### **Rum, Rhum, Ron**

Degustazione utile a scoprire le differenze tra i rum di melassa e quelli agricoli.

Sono richiesti fr. 45.- supplementari per i vini

**Osservazioni:** sala multiuso Bodio

Docente:	Gino Fontana
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 20.00 alle 22.30
Data d'inizio:	martedì, 19 ottobre 2021
Tassa:	fr. 45.-- + fr. 45.-- per gli alcolici

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