



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 2022**



### **MOVIMENTO E BENESSERE**

🌀 🌀 🌀 SALUTE E BENESSERE 🌀 🌀 🌀

#### ***Sci di fondo tecnica classica (per principianti, iniziati e avanzati)***

Corso itinerante con 6 mezze giornate (lezioni di 3 ore), di cui due inserite in un finesettimana residenziale nel Goms. La prima lezione è dedicata alla condizione fisica specifica e alla conoscenza delle attrezzature dello sci di fondo. La lezione del 4 febbraio (giornata intera) sarà integrata in un percorso sportivo e culinario sulle piste fra Trun e Disentis (Nordic culinary - Surselva). Trasferte, giornaliera, pasti e alloggio sono a carico dei partecipanti.

26 novembre 2022: Cadenazzo. 17 dicembre: località condizioni piste e meteo (Campra/ San Bernardino / Splugen). 7 gennaio 2023 località condizioni piste e meteo. 21/22 gennaio 2023: Oberwald. 4 febbraio 2023:

Trun (giornata intera). Docenti aggiuntivi: Michele Croce e Luigi Nonella

Docente:	Felix Lutz - Alessandra Bernasconi-Hauk
Durata:	6 lezioni
Orario:	dalle 09:30 alle 12:30
Data d'inizio:	sabato, 26 novembre 2022
Tassa:	fr. 350.--

## **Sci di fondo tecnica skating (per iniziati e avanzati)**

Corso itinerante con 6 mezze giornate (lezioni di 3 ore), di cui due inserite in un finesettimana residenziale nel Goms. La prima lezione è dedicata alla condizione fisica specifica e alla conoscenza delle attrezzature dello sci di fondo. La lezione del 4 febbraio (giornata intera) sarà integrata in un percorso sportivo e culinario sulle piste fra Trun e Disentis (Nordic culinary - Surselva). Trasferte, giornaliera, pasti e alloggio sono a carico dei partecipanti.

26 novembre 2022: Cadenazzo. 17 dicembre: località condizioni piste e meteo (Campra/ San Bernardino / Splugen). 7 gennaio 2023 località condizioni piste e meteo. 21/22 gennaio 2023: Oberwald. 4 febbraio 2023: Trun (giornata intera). Docenti aggiuntivi: Michele Croce e Luigi Nonella

Docente:	Felix Lutz - Alessandra Bernasconi-Hauk
Durata:	6 lezioni
Orario:	dalle 13:30 alle 16:30
Data d'inizio:	sabato, 26 novembre 2022
Tassa:	fr. 350.-

## **ENOGASTRONOMIA**

### **GASTRONOMIA**

#### **Cucina crudista**

Nel crudismo i cibi non sono sottoposti a calore superiore a 42 gradi; una temperatura che non permette di distruggere enzimi e tutte le qualità nutrizionali. Al posto della cottura i cibi vengono tagliati, affettati, frullati, centrifugati, marinati o disidratati. Si scoprirà come con gli stessi ingredienti di un'insalata si possono preparare molte altre sfiziose pietanze.

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:	giovedì, 22 settembre 2022
Tassa:	fr. 50.-- + fr. 25.-- per gli alimenti

#### **Foundue Chinoise vegana**

Chi ha detto che ci fa una scelta vegetale deve rinunciare alla ricette della tradizione? Trasformeremo questo famoso piatto della tradizione in un piatto plant-based. Vieni a scoprire come.

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:	giovedì, 17 novembre 2022
Tassa:	fr. 50.-- + fr. 25.-- per gli alimenti

#### **Nascita di un hamburger veg**

Il cibo fast food si trasforma in cibo gourmet sano, leggero e nutriente, ma soprattutto vegetale. Si imparerà a creare i burger bun, tipici panini per hamburger, colorati come le verdure. Si comporrà un hamburger con diverse farciture. Sarà così buono che non mangerai più gli originali.

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:	giovedì, 6 ottobre 2022
Tassa:	fr. 50.-- + fr. 25.-- per gli alimenti

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

### ***Aperitivi all'italiana***

Aperitivi classici e le sue varianti: Americano, Negroni, Boulevardier, ecc.

Sono richiesti fr. 40.- supplementari per i cocktail

**Osservazioni:** sede sala Multiuso Bodio

Docente:	Roger Docourt
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 19.00 alle 21.30
Data d'inizio:	giovedì, 10 novembre 2022
Tassa:	fr. 45.-- + fr. 40.-- per i cocktail

### ***Birre del regno unito***

Le Birre del regno unito tra tradizione e innovazione.

Sono richiesti fr. 25.- supplementari per le birre

**Osservazioni:** sede sala Multiuso Bodio

Docente:	Roberto Storni
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 19.00 alle 21.30
Data d'inizio:	mercoledì, 23 novembre 2022
Tassa:	fr. 45.-- + fr. 25.-- per le birre

### ***Birre ticinesi***

I grandi progressi delle birre ticinesi attraverso i vari stili.

Sono richiesti fr. 25.- supplementari per le birre

**Osservazioni:** sede sala Multiuso Bodio

Docente:	Roberto Storni
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 19.00 alle 21.30
Data d'inizio:	mercoledì, 16 novembre 2022
Tassa:	fr. 45.-- + fr. 25.-- per le birre

### ***Cocktail del proibizionismo***

I ruggenti anni 20 e 30, il Gimlet, il Sazerac, Blue Bazar, Whisky sour, ecc.

Sono richiesti fr. 40.- supplementari per i distillati

**Osservazioni:** sede sala Multiuso Bodio

Docente:	Roger Docourt
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 19.00 alle 21.30
Data d'inizio:	giovedì, 6 ottobre 2022
Tassa:	fr. 45.-- + fr. 40.-- per i distillati

### **Cocktail home made**

Cocktail fatti in casa preparando le materie prime, puree, sciroppi e acque aromatiche.

Sono richiesti fr. 40.- supplementari per i cocktail

**Osservazioni:** sede sala Multiuso Bodio

Docente:	Roger Docourt
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 19.00 alle 21.30
Data d'inizio:	giovedì, 17 novembre 2022
Tassa:	fr. 45.-- + fr. 40.-- per i cocktail

### **La Borgogna Versus il Piemonte**

Le diversità e le analogie tra il Pinot Noir e il Nebbiolo.

Sono richiesti fr. 50.- supplementari per i vini

**Osservazioni:** sede sala Multiuso Bodio

Docente:	Fontana Gino
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 19.30 alle 22.00
Data d'inizio:	martedì, 29 novembre 2022
Tassa:	fr. 45.-- + fr. 50.-- per i vini

### **Whisky**

La distillazione è una scienza, il blending un'arte. Viaggio alla scoperta del mondo del distillato più famoso.

Sono richiesti fr. 70.- supplementari per i distillati

**Osservazioni:** sede sala Multiuso Bodio

Docente:	Fontana Gino
Durata:	2 lezioni
Orario:	dalle 19:30 alle 22:00
Data d'inizio:	giovedì, 13 ottobre 2022
Tassa:	fr. 75.-- + fr. 70.-- per i distillati

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