

**Autunno
2026**



Corsi per adulti

Istituto della formazione
continua

Corsi per adulti

Ala Munda 41
6528 Camorino

091 814 16 71
decs-ifc@edu.ti.ch



Informazioni generali

I Corsi per adulti del Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport promuovono l'apprendimento lungo l'arco di tutta la vita attraverso un'offerta di corsi diversificata, presente nelle aree urbane e periferiche, accessibile e di qualità. La Direzione ha sede a Camorino e si avvale della collaborazione di 20 persone coordinatrici regionali, responsabili della gestione dei corsi nella località di loro competenza; le persone docenti coinvolte sono più di 300.

Direttrice Istituto della formazione continua

Manuela Guggiari - manuela.guggiari@edu.ti.ch

Vicedirettrice e responsabile Corsi per adulti

Pamela Lunini-Küng - pamela.lunini@edu.ti.ch

Il catalogo

Autunno

2026 sarà consultabile unicamente online!

Newsletter

Iscriviti per non perderti l'uscita



Persone responsabili di area

Benessere
Creatività, Cultura generale,
Sostenibilità, Territorio
Enogastronomia
Lingue
Mondo digitale

Lara Blumer
Noemi Carta

lara.blumer@edu.ti.ch
noemi.carta@edu.ti.ch

Karin Cerini
Stéphanie Savary
Flavio Poggi

karin.cerini@edu.ti.ch
stephanie.savary@edu.ti.ch
flavio.poggi@edu.ti.ch

Contatti

091 814 16 71, decs-ifc@edu.ti.ch, www.ifc.ti.ch

Iscrizione e convocazione ai corsi

L'iscrizione avviene direttamente online (www.ifc.ti.ch). Per informazioni è possibile rivolgersi alle persone coordinatrici regionali di riferimento. La convocazione al corso o la comunicazione dell'annullamento sarà trasmessa al più tardi cinque giorni prima della data d'inizio, in seguito non sarà più possibile iscriversi.

Condizioni di partecipazione

I corsi sono aperti a tutte le persone interessate a partire dai 15 anni di età compiuti, fatta eccezione per alcuni in cui le condizioni sono specificate. La responsabilità della copertura assicurativa per eventuali infortuni, danni, furti, ecc. è della persona partecipante.

Materiale didattico

Non è compreso nella tassa di iscrizione.

Rimborsi

Se chi si è iscritto rinuncia a frequentare un corso a convocazione avvenuta, sono richiesti CHF 50 per spese amministrative. A corso iniziato, non avvengono rimborsi delle tasse di iscrizione e degli importi per il materiale e gli alimenti.

Attestato di frequenza

Con l'80% di presenza, su richiesta, verrà rilasciato un attestato di frequenza.

Sospensione delle lezioni

Le lezioni sono sospese nei periodi di vacanza scolastica. In caso di avvenimenti speciali la Direzione può decidere di sospendere le lezioni. Informazioni aggiornate sono pubblicate sul sito.

Vacanze scolastiche

Vacanze autunnali dal 31 ottobre all'8 novembre 2026, di Natale dal 24 dicembre 2026 al 6 gennaio 2027 (compresi i giorni iniziali e finali indicati). È inoltre giorno di vacanza martedì 8 dicembre 2026.

Indice

Benessere	5
Creatività	6
Cultura generale	7
Enogastronomia	8
Lingue	10
Mondo digitale	11
Sostenibilità	12
Territorio	13

Elenco delle località e delle rispettive persone coordinatrici regionali

Bellinzona	Tatiana Gamboni, +41 79 313 04 13, tatiana.gamboni@edu.ti.ch	Faido	Cinzia Scagliarini Zanzi, +41 76 792 06 94, cinzia.zanzi@edu.ti.ch
Biasca	Rita Francesca De Franco, +41 76 639 89 72, rita.defranco@edu.ti.ch	Giornico	Maria Teresa Citino, +41 79 206 33 67, mariateresa.citino@edu.ti.ch
Bodio	Maria Teresa Citino, +41 79 206 33 67, mariateresa.citino@edu.ti.ch	Gravesano	Gastone Patriarca, +41 77 405 67 09, gastone.patriarca@edu.ti.ch
Camignolo	Nadia Biondolillo Binggeli, +41 79 455 98 45, nadia.biondolillo@edu.ti.ch Luciana Demarchi, +41 77 418 73 29, luciana.demarchi@edu.ti.ch	Locarno	Romino Tafaro, +41 79 504 04 48, romino.tafaro@edu.ti.ch
Camorino	Nicole Guerra-Sauter, +41 76 310 81 09, nicole.sauter@edu.ti.ch	Mendrisio	Alessandra Fontana, +41 77 510 48 07, alessandra.fontana-fumagalli@edu.ti.ch
		Minusio	Viviana Grilli, +41 78 611 49 35, viviana.grilli@edu.ti.ch
		Riva San Vitale	Marica Grandi, +41 79 515 27 08, marica.grandi@edu.ti.ch



Sport

Kayak

Vuoi avvicinarti al mondo del kayak? Questo corso è pensato per chi desidera imparare le basi di uno sport affascinante e accessibile a tutte le persone. Il kayak è un'attività completa, che migliora la forma fisica, stimola il sistema cardiovascolare e aiuta a bruciare calorie, il tutto immersi nella tranquillità della natura. Il corso è adatto a tutte le età e non richiede una preparazione atletica particolare: bastano una buona mobilità, confidenza con l'acqua e la capacità di nuotare. Al termine del corso sarai in grado di esplorare il lago pagaiando in libertà, scoprendo scorci nascosti e vivendo l'acqua da una prospettiva unica. Per chi lo desidera, ci sarà inoltre la possibilità di aderire all'associazione Giovane Vela, che consente l'accesso al noleggio dei kayak. Il corso si svolge in due fine settimana, precisamente sabato 12 e domenica 13 settembre, e sabato 26 e domenica 27 settembre 2026. Più CHF 30 per il materiale. **Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Minusio

Per informazioni: Viviana Grilli - +41 78 611 49 35 - viviana.grilli@edu.ti.ch

26/27A-BEN-078-0003	Raniero Galassini, Jolanta Buracchio	4 lez	09:00-12:15	12.09.2026	CHF 260.00
---------------------	--------------------------------------	-------	-------------	------------	------------

Sci di fondo classico 1: principianti e iniziati

Corso itinerante di quattro mezze giornate (3 ore) più una giornata e mezza residenziale nel Goms. La prima lezione in palestra (sabato 19 dicembre 2026) è dedicata alla condizione fisica specifica e alla conoscenza delle attrezzature dello sci di fondo presso il Centro Mövat a Cadenazzo (dalle 09:30 alle 11:55). Sabato 23 gennaio 2027 e sabati 6 e 20 febbraio 2027: lezioni di sci di fondo in località secondo meteo e condizioni piste (Campra, Bedretto, San Bernardino, Splügen). Il fine settimana del 6 e 7 marzo 2027 andremo nel Goms. Trasferite, giornaliera piste, pasti e alloggi sono a carico delle persone partecipanti. Altri monitori: Luigi Nonella (sabato 19 dicembre 2026), Felix Lutz, Gilda Hauke e Michele Croce. **Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Bodio

Per informazioni: Maria Teresa Citino - +41 79 206 33 67 - mariateresa.citino@edu.ti.ch

26/27A-BEN-078-0011	G. Padlina (-Ascierto), A. Bernasconi-Hauke	7 lez	09:30-11:55	19.12.2026	CHF 360.00
---------------------	---	-------	-------------	------------	------------



Fotografia

Fotografia: il cinema in un contesto d'epoca

Novità

Si prenderà spunto da film d'autore per ricreare le atmosfere cinematografiche. Un palazzo storico legato alla *Belle Époque* sarà il luogo del set fotografico. È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o avere buone conoscenze fotografiche e possedere una reflex, mirrorless o bridge. Più CHF 5 per il materiale. Date e orari delle lezioni: sabato 10 ottobre 2026, dalle 9:00 alle 12:15; martedì 27 ottobre 2026, dalle 19:45 alle 22:00. **Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Faido

Per informazioni: Cinzia Scagliarini Zanzi - +41 76 792 06 94 - cinzia.zanzi@edu.ti.ch

26/27A-CRE-088-0013	Michela Manzolini-Bühning	2 lez	-	10.10.2026	CHF 130.00
---------------------	---------------------------	-------	---	------------	------------

Lavori in carta

Creare ed esprimersi con il collage

Il *collage* è un modo libero e intuitivo di creare. Un linguaggio fatto di materiali, colori e forme. Nel corso si utilizzeranno diversi tipi di carta e materiali per creare composizioni personali. Attraverso macchie, colori, pattern e *texture*, il collage sarà un'occasione per dare forma al proprio mondo interiore. Il processo creativo aiuterà inoltre a rallentare, a esprimersi e a ritrovare calma interiore. Il corso è aperto a tutti: non serve esperienza. Più CHF 15 per il materiale consegnato dalla docente. **Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Camignolo

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-CRE-090-0001	Margot Huang Li-Yuan	3 lun	19:00-21:15	12.10.2026	CHF 180.00
---------------------	----------------------	-------	-------------	------------	------------



Storia

Cittadinanza e democrazia in un mondo in subbuglio: una prospettiva storica

Novità

Tra le varie componenti di una multi-crisi globale, la crisi della democrazia e delle democrazie si intreccia con una profonda rimessa in discussione delle istituzioni e dei diritti umani. Quali le radici storiche delle istituzioni democratiche? E quali i fattori di rimessa in discussione e destabilizzazione di principi politici che sembravano essersi consolidati nel Secondo dopoguerra? Avvalendosi di una combinazione tra approccio sistemico e approfondimento storico, il corso cerca di offrire chiavi di lettura del contesto politico e istituzionale attuale, dalla scala locale a quella svizzera fino a quella globale. **Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Camorino

Per informazioni: Nicole Guerra-Sauter - +41 76 310 81 09 - nicole.sauter@edu.ti.ch

26/27A-CG-120-0001	Daniele Bollini	5 gio	18:45-21:00	12.11.2026	CHF 225.00
--------------------	-----------------	-------	-------------	------------	------------

Sviluppo personale

Prepararsi alla pensione

Novità

La pensione non è un traguardo: è l'inizio di una nuova avventura che richiede la giusta "attrezzatura". Con l'accompagnamento della docente, si esplorerà questa fase della vita e si preparerà un bagaglio di strumenti pratici per trasformare la nuova, grande avventura in un viaggio all'insegna del benessere. **Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Locarno

Per informazioni: Romino Tafaro - +41 79 504 04 48 - romino.tafaro@edu.ti.ch

26/27A-CG-101-0004	Monica Garbani-Nerini Porta	1 sab	08:30-11:45	14.11.2026	CHF 70.00
--------------------	-----------------------------	-------	-------------	------------	-----------



Enologia

Vini di Basilicata e Calabria: Sud Italia nel calice

Novità

Un percorso di degustazione dedicato a due regioni del Sud Italia ancora poco esplorate ma ricchissime di identità. Basilicata e Calabria raccontano una viticoltura fatta di montagne, coste e tradizioni antiche, dove i vitigni autoctoni esprimono vini dal carattere deciso e sincero. Durante la serata assaggeremo diverse etichette rappresentative di questi territori, per scoprirne differenze, sfumature e tipicità, tra freschezza, struttura e intensità mediterranea. Più CHF 40 per i vini. **Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Biasca

Per informazioni: Rita Francesca De Franco - +41 76 639 89 72 - rita.defranco@edu.ti.ch

26/27A-EG-065-0018	Gino Fontana	1 ven	19:30-22:00	23.10.2026	CHF 50.00
--------------------	--------------	-------	-------------	------------	-----------

Tecniche di cucina

Coniglio ripieno

Novità

Un corso dedicato alla preparazione del coniglio ripieno. Durante la serata disosseremo il coniglio, prepareremo il ripieno con le sue interiora e foglie di bietola e realizzeremo un fondo a partire dalle ossa. Impareremo le tecniche di cottura e gli abbinamenti ideali per ottenere un piatto ricco di gusto e tradizione. Più CHF 30 per gli alimenti. **Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Giornico

Per informazioni: Maria Teresa Citino - +41 79 206 33 67 - mariateresa.citino@edu.ti.ch

26/27A-EG-068-0003	Ermanno Crosetti	1 mar	18:45-22:00	20.10.2026	CHF 60.00
--------------------	------------------	-------	-------------	------------	-----------

Quadro comune europeo di riferimento per le lingue

Livello avanzato	C2	È in grado di comprendere senza sforzo praticamente tutto ciò che ascolta o legge. Sa riassumere informazioni tratte da diverse fonti, orali e scritte, ristrutturandole in un testo coerente le argomentazioni e le parti informative. Si esprime spontaneamente, in modo molto scorrevole e preciso e rende distintamente sfumature di significato anche in situazioni piuttosto complesse.
	C1	È in grado di comprendere un'ampia gamma di testi complessi e piuttosto lunghi e ne sa ricavare anche il significato implicito. Si esprime in modo scorrevole e spontaneo, senza un eccessivo sforzo per cercare le parole. Usa la lingua in modo flessibile ed efficace per scopi sociali, accademici e professionali. Sa produrre testi chiari, ben strutturati e articolati su argomenti complessi, mostrando di saper controllare le strutture discorsive, i connettivi e i meccanismi di coesione.
Livello intermedio	B2	È in grado di comprendere le idee fondamentali di testi complessi su argomenti sia concreti sia astratti, comprese le discussioni tecniche nel proprio settore di specializzazione. È in grado di interagire con relativa scioltezza e spontaneità, tanto che l'interazione con un parlante nativo si sviluppa senza eccessiva fatica e tensione. Sa produrre testi chiari e articolati su un'ampia gamma di argomenti e esprimere un'opinione su un argomento d'attualità, esponendo i pro e i contro delle diverse opzioni.
	B1	È in grado di comprendere i punti essenziali di messaggi chiari in lingua standard su argomenti familiari che affronta normalmente al lavoro, a scuola, nel tempo libero, ecc. Se la cava in molte situazioni che si possono presentare viaggiando in una regione dove si parla la lingua in questione. Sa produrre testi semplici e coerenti su argomenti che gli siano familiari o siano di suo interesse. È in grado di descrivere esperienze e avvenimenti, sogni, speranze, ambizioni, di esporre brevemente ragioni e dare spiegazioni su opinioni e progetti.
Livello elementare	A2	Riesce a comprendere frasi isolate ed espressioni di uso frequente relative ad ambiti di immediata rilevanza (ad es. informazioni di base sulla persona e sulla famiglia, acquisti, geografia locale, lavoro). Riesce a comunicare in attività semplici e di routine che richiedono solo uno scambio di informazioni semplice e diretto su argomenti familiari e abituali. Riesce a descrivere in termini semplici aspetti del proprio vissuto e del proprio ambiente ed elementi che si riferiscono a bisogni immediati.
	A1	Riesce a comprendere e utilizzare espressioni familiari di uso quotidiano e formule molto comuni per soddisfare bisogni di tipo concreto. Sa presentare se stesso/a e altri ed è in grado di porre domande su dati personali e rispondere a domande analoghe (ad es. dove abita, le persone che conosce, le cose che possiede). È in grado di interagire in modo semplice purché l'interlocutore parli lentamente e chiaramente e sia disposto a collaborare.

Tav. 1. Livelli comuni di riferimento: scala globale

© Council of Europe, 2001

Traduzione ufficiale: © RCS Scuola, Milano – La Nuova Italia – Oxford, 2002, pag. 32



Francese

Francese: preparazione all'esame | B1

Novità

Questo corso è destinato a coloro che vogliono attestare un livello B1 per poter accedere a un percorso universitario o professionale. L'esame dovrà poi essere svolto separatamente in uno dei centri ufficiali certificati. Prerequisiti: B1 acquisito. **Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Bellinzona

Per informazioni: Tatiana Gamboni - +41 79 313 04 13 - tatiana.gamboni@edu.ti.ch

26/27A-LIN-116-0002	Stéphanie Pau Lessi	12 mar	18:15-19:45	06.10.2026	CHF 250.00
---------------------	---------------------	--------	-------------	------------	------------

Italiano

Preparazione all'esame | B2 CELI 3

L'obiettivo di questo corso è prepararsi a sostenere un esame di certificazione linguistica prendendo confidenza con la tipologia di attività da svolgere attraverso l'utilizzo di esami modello. L'esame dovrà poi essere svolto separatamente in uno dei centri ufficiali certificati. Prerequisiti: conoscenza della lingua italiana al livello dell'esame previsto (B2). **Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Bellinzona

Per informazioni: Tatiana Gamboni - +41 79 313 04 13 - tatiana.gamboni@edu.ti.ch

26/27A-LIN-050-0008	Barbara Canale	6 sab	09:00-12:00	19.09.2026	CHF 250.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	------------



Computer (macOS e Win)

Informatica: approfondimento

Per chi ha seguito il corso "Informatica: introduzione" o possiede conoscenze di base del PC e le vuole consolidare. Argomenti trattati: introduzione ai programmi più diffusi (Microsoft Word, Excel e PowerPoint), internet (configurazione browser, motori di ricerca, social media) e *cloud*, sicurezza, virus, *backup* dati. **Riduzione del 50% sulla tasa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Locarno

Per informazioni: Romino Tafaro - +41 79 504 04 48 - romino.tafaro@edu.ti.ch

26/27A-MD-060-0002	Antonella Giovanelli	5 lun	18:30-20:00	09.11.2026	CHF 165.00
--------------------	----------------------	-------	-------------	------------	------------

Fotografia

Adobe Lightroom: archiviazione e fotoritocco

Sei sicuramente in possesso di una grande quantità di scatti, memorizzati qua e là nel tuo computer. Tramite Adobe Lightroom imparerai a creare archivi dinamici e preset personalizzati per migliorare l'archiviazione, la ricerca, la gestione e la pubblicazione delle immagini sul tuo sito web. **Riduzione del 50% sulla tasa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Camorino

Per informazioni: Nicole Guerra-Sauter - +41 76 310 81 09 - nicole.sauter@edu.ti.ch

26/27A-MD-061-0001	Flavio Poggi	5 mer	19:00-21:15	18.11.2026	CHF 225.00
--------------------	--------------	-------	-------------	------------	------------

Tecnologie

Prompting: impara a parlare con l'IA

Scopri come formulare comandi efficaci per interagire con i modelli di intelligenza artificiale: imparerai a dare contesto, definire obiettivi e guidare le risposte in modo chiaro e mirato. Acquisisci gli strumenti per comunicare con sistemi generativi (testo, immagini, audio) e sfruttarli in ambito professionale e privato. Perfetto per chi vuole padroneggiare l'arte del *prompt* e trasformare l'IA in un alleato produttivo. **Riduzione del 50% sulla tasa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-MD-142-0008	Daniele Raffa	3 mar	18:45-20:15	10.11.2026	CHF 115.00
26/27A-MD-142-0011	Daniele Raffa	3 mar	18:45-20:15	01.12.2026	CHF 115.00

Mendrisio

Per informazioni: Alessandra Fontana - +41 77 510 48 07 - alessandra.fontana-fumagalli@edu.ti.ch

26/27A-MD-142-0007	Daniele Raffa	3 gio	18:45-20:15	19.11.2026	CHF 115.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	------------



Eco-artigianato

Upcycling ricamo e cucito: botanica

Si realizzano tessuti trasformando materiali esistenti, decorandoli con motivi floreali e botanici. Sarà possibile scegliere uno o più oggetti da creare: borsa, tovaglia, sottobicchieri, fodera e grembiule. Tecniche: ricamo con applicazioni, cucito a mano e a macchina. Più CHF 10 per il materiale consegnato dalla docente. **Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Gravesano

Per informazioni: Gastone Patriarca - +41 77 405 67 09 - gastone.patriarca@edu.ti.ch

26/27A-SOS-236-0005	Franca Tomaino	3 gio	19:30-21:45	12.11.2026	CHF 155.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	------------



Storia

Mendrisiotto archeologico: un viaggio sulle orme del passato

Novità

Il corso, articolato in due lezioni, accompagnerà i partecipanti in un affascinante viaggio alla scoperta dell'archeologia ticinese e del patrimonio archeologico del Mendrisiotto. Attraverso le principali scoperte e le figure pionieristiche che hanno segnato la storia della ricerca regionale, si ripercorreranno le tappe fondamentali dello sviluppo dell'archeologia nell'attuale Cantone Ticino. L'attenzione si concentrerà poi sul Mendrisiotto, una regione di frontiera sorprendentemente ricca di testimonianze che dalle epoche preistoriche ci condurranno fino al Medioevo. **Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Riva San Vitale

Per informazioni: Marica Grandi - +41 79 515 27 08 - marica.grandi@edu.ti.ch

26/27A-TER-138-0004	Ilaria Verga	2 gio	20:00-22:15	12.11.2026	CHF 90.00
---------------------	--------------	-------	-------------	------------	-----------

L'IFC propone



- **Corsi di formazione continua breve**
Per aggiornarsi, specializzarsi e crescere nel proprio percorso lavorativo
- **Percorsi certificativi**
Per prepararsi a esami federali, diplomi cantonali o certificazioni riconosciute
- **Corsi per il tempo libero**
Per imparare, sperimentare e condividere nuove esperienze, valorizzando i propri interessi
- **Accompagnamento all'imprenditorialità**
Per sviluppare nuove competenze, idee professionali e progetti imprenditoriali

Trova i corsi che fanno
per te sul nostro sito

www.ifc.ti.ch

  Seguici sui social