

**Autunno  
2023**

# Corsi Arcobaleno

**Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione  
per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

## Lingue



### Giapponese

#### Giapponese elementare

Comunicare in situazioni semplici e abituali che comportano uno scambio di informazioni semplice e diretto su temi e attività familiari e correnti.

*Lugano*

*Informazioni a Silvia Gasperi – +41 76 575 12 57 – [silvia.gasperi@edu.ti.ch](mailto:silvia.gasperi@edu.ti.ch)*

23/24A-LIN-137-0002	Shoko Saito Matalini	25 lun	20:00–21:30	09.10.2023	CHF 380
---------------------	----------------------	--------	-------------	------------	---------

#### Giapponese per principianti

Rivolto a chi non possiede conoscenze della lingua e desidera acquisire una conoscenza di base della grammatica e del vocabolario della lingua di studio.

*Lugano*

*Informazioni a Silvia Gasperi – +41 76 575 12 57 – [silvia.gasperi@edu.ti.ch](mailto:silvia.gasperi@edu.ti.ch)*

23/24A-LIN-137-0003	Shoko Saito Matalini	8 mer	20:00–21:30	10.01.2024	CHF 140
---------------------	----------------------	-------	-------------	------------	---------

23/24A-LIN-137-0004	Shoko Saito Matalini	12 lun	18:15–19:45	09.10.2023	CHF 295
---------------------	----------------------	--------	-------------	------------	---------

## Mondo digitale



### Computer (macOS e Win)

#### Informatica: introduzione

Per chi non ha esperienza con il computer ma è intenzionato a “rompere il ghiaccio”. Si tratteranno nozioni di base su mouse e tastiera, finestre e programmi, file e cartelle, trasferimento dati da e su dispositivi interni ed esterni.

*Camorino*

*Informazioni a Mariella Wüest – +41 79 284 24 74 – [mariella.wueest@edu.ti.ch](mailto:mariella.wueest@edu.ti.ch)*

23/24A-MD-060-0027	Salvatore Campoccia	6 sab	09:30–11:55	16.09.2023	CHF 260
--------------------	---------------------	-------	-------------	------------	---------

*Locarno*

*Informazioni a Romino Tafaro – +41 79 504 04 48 – [romino.tafaro@edu.ti.ch](mailto:romino.tafaro@edu.ti.ch)*

23/24A-MD-060-0024	Antonella Giovanelli	5 mer	18:30–20:00	20.09.2023	CHF 165
--------------------	----------------------	-------	-------------	------------	---------

*Mendrisio*

*Informazioni a Alessandra Fontana – +41 77 510 48 07 – [alessandra.fontana-fumagalli@edu.ti.ch](mailto:alessandra.fontana-fumagalli@edu.ti.ch)*

23/24A-MD-060-0021	Francesco Lucchetta	5 mer	14:00–15:30	13.09.2023	CHF 165
--------------------	---------------------	-------	-------------	------------	---------

### Smartphone e tablet

#### Smartphone e Tablet Android

Il corso è un'opportunità per acquisire le competenze necessarie per utilizzare in modo efficace e sicuro smartphone e tablet Android. Esploreremo l'interfaccia grafica, gestiremo le app, utilizzeremo le funzioni base per personalizzare al meglio il tuo dispositivo.

*Minusio*

*Informazioni a Viviana Grilli – +41 78 611 49 35 – [viviana.grilli@edu.ti.ch](mailto:viviana.grilli@edu.ti.ch)*

23/24A-MD-062-0005	Salvatore Campoccia	3 lun	16:00–18:25	06.11.2023	CHF 155
--------------------	---------------------	-------	-------------	------------	---------

## Cultura generale



### Comunicazione

#### Comunicazione efficace

Tecniche per migliorare la capacità di ascolto attivo e per esprimere le proprie idee, i propri sentimenti e le proprie richieste in modo chiaro e convincente.

*Lugano*

*Informazioni a Eliana Fuchs-Recalcati – +41 79 413 68 41 – eliana.fuchs@edu.ti.ch*

23/24A-CG-128-0001	Andreas Barella	6 mar	20:00–21:30	03.10.2023	CHF 190
23/24A-CG-140-0005	Cristina Lupo	1 sab	08:30–16:45	23.09.2023	CHF 115

### Crescere insieme grandi e piccoli

#### Storie e racconti sul mare e i suoi abitanti

**Novità**

Il docente, biologo marino, ci aiuterà a conoscere più da vicino i cetacei e i coralli che saranno i veri protagonisti dell'incontro. Corso rivolto a bambini dai 6 anni in su accompagnati da un adulto.

*Faido*

*Informazioni a Cinzia Zanzi – +41 76 792 06 94 – cinzia.zanzi@edu.ti.ch*

23/24A-CG-104-0004	Daniele Zanzi	1 sab	14:30–16:45	21.10.2023	CHF 80
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	--------

## Territorio



### Passeggiate

#### Escursione archeologica tra Stabio e Riva S.Vitale

**Novità**

L'escursione, guidata da un'archeologa, porterà i partecipanti alla scoperta degli importanti ritrovamenti archeologici che contraddistinguono la zona di Stabio e di Riva S. Vitale. Camminando fra i vigneti e le colline del Mendrisiotto e visitando le zone delle principali scoperte archeologiche, cercheremo di capire come si organizzava il territorio tra l'età del Ferro e l'alto Medioevo, tra antiche ville, nobili guerrieri e primi edifici di culto cristiani. Percorso lungo (circa 12 km) ma senza particolari difficoltà. Maggiori informazioni consultabili online.

*Riva San Vitale*

*Informazioni a Marica Grandi – +41 79 951 77 89 – marica.grandi@edu.ti.ch*

23/24A-TER-083-0001	Ilaria Verga	1 sab	13:00–17:45	07.10.2023	CHF 75
---------------------	--------------	-------	-------------	------------	--------

## Creatività



### Disegno e pittura

#### Illustrazione creativa

**Novità**

Si impareranno tecniche di disegno e pittoriche differenti. Il risultato finale sarà un album ricco di disegni realizzati in varie tecniche, con soggetti diversi tra loro, come ad esempio: animali, vegetazione, personaggi, edifici, paesaggi e tanto altro. Il corso è rivolto a chiunque ami disegnare, creare e immaginare, che non abbia timore di sporcarsi le mani, e che abbia voglia di sperimentare nuove tecniche, allontanandosi dal digitale. L'obiettivo per ogni partecipante sarà ricercare un proprio linguaggio e stile illustrativo, che permetta di esprimere nel miglior modo possibile la propria creatività.

*Giubiasco*

*Informazioni a Nicole Guerra-Sauter – +41 76 310 81 09 – nicole.sauter@edu.ti.ch*

23/24A-CRE-093-0011	Miljana Miljkovic	6 mar	19:30–21:00	03.10.2023	CHF 190
23/24A-CRE-089-0004	Paola Catti Pura	1 mar	19:00–22:15	24.10.2023	CHF 80
23/24A-CRE-092-0001	Luciano Lagger	2 sab	09:30–16:15	14.10.2023	CHF 160
23/24A-CRE-130-0025	Antonella Marchesi-Jermini	3 gio	19:00–22:15	09.11.2023	CHF 145

### Varie

#### Serigrafia - Corso di introduzione

**Novità**

Seppur introduttive, queste lezioni daranno ai partecipanti tutte le nozioni e gli strumenti utili per realizzare lavori di serigrafia in totale autonomia, dalla A alla Z. Contenuti: breve storia della serigrafia; presentazione dei materiali serigrafici; allestimento di una camera oscura; preparazione dei telai; mezzi informatici utili alla serigrafia; preparazione dei disegni collettivi; prove di stampa e stampa definitiva. La tassa di iscrizione comprende CHF 35.- per il materiale consegnato dal docente.

*Riva San Vitale*

*Informazioni a Marica Grandi – +41 79 951 77 89 – marica.grandi@edu.ti.ch*

23/24A-CRE-129-0018	Alessandro Longhi	2 sab	10:00–15:30	21.10.2023	CHF 180
---------------------	-------------------	-------	-------------	------------	---------

## Benessere



### Ginnastica posturale

#### SENIOR super attivi

Corso di ginnastica per una vita longeva e felice attraverso il movimento consapevole. Obiettivi del corso: migliorare flessibilità ed elasticità muscolo-articolare, tonificare con la combinazione di Pilates, passi di danza di base e musica divertente.

Tesserete

Informazioni a Barbara Sassi-Cantinotti – +41 76 225 69 73 – [barbara.sassi-cantinotti@edu.ti.ch](mailto:barbara.sassi-cantinotti@edu.ti.ch)

23/24A-BEN-077-0030

Silvia Roberti

14 ven

18:00–18:45

06.10.2023

CHF 185

### Yoga

#### Flow & Deep Yoga

Due energie, due stili, due maestre che si alterneranno per sperimentare l'unione dello Yoga. Pratica di 90 minuti adatta a tutte le persone che intendono avvicinarsi allo yoga. Verranno proposte Asana (posizioni) classiche dell'Hatha Yoga e Pranayama (tecniche respiratorie). Si concluderà ogni lezione con un rilassamento guidato.

Bellinzona

Informazioni a Mariella Wüest – +41 79 284 24 74 – [mariella.wueest@edu.ti.ch](mailto:mariella.wueest@edu.ti.ch)

23/24A-BEN-082-0003

Paola Valchera e Samantha Ghisla

10 lun

18:30–20:05

02.10.2023

CHF 215

## Enogastronomia



### Birre

#### Birre ticinesi e salumi della Valle di Blenio

Novità

Un percorso degustativo attraverso le birre del nostro Ticino e i salumi della Valle di Blenio. Più CHF 35.- per birre e alimenti.

Biasca

Informazioni a Monica Piantoni – +41 79 682 51 82 – [monica.piantoni@edu.ti.ch](mailto:monica.piantoni@edu.ti.ch)

23/24A-EG-066-0006

Alan Piantoni

1 gio

20:00–22:30

21.09.2023

CHF 50

### Enologia

#### I Merlot del mondo

Un viaggio in giro per il mondo, alla scoperta dei vini prodotti da uva Merlot. Più CHF 45.- per i vini.

Bellinzona

Informazioni a Mariella Wüest – +41 79 284 24 74 – [mariella.wueest@edu.ti.ch](mailto:mariella.wueest@edu.ti.ch)

23/24A-EG-065-0006

Gino Fontana

1 mer

19:30–22:00

11.10.2023

CHF 50

### Ricette del mondo

#### Thanksgiving Day: dal tacchino ripieno al dessert

Novità

I must del menu del giorno del ringraziamento: tradizione statunitense che sempre più incuriosisce anche alle nostre latitudini. Il famoso tacchino arrosto ripieno, la salsa di mirtilli rossi, il purè con sugo di carne, patate dolci, cavoletti di Bruxelles e lo sformato di fagiolini. Per finire in bellezza il dolce tipico è la torta di zucca. Più CHF 30.- per gli alimenti.

Riva San Vitale

Informazioni a Marica Grandi – +41 79 951 77 89 – [marica.grandi@edu.ti.ch](mailto:marica.grandi@edu.ti.ch)

23/24A-EG-067-0008

Stefano Varenna

1 mer

19:00–22:15

22.11.2023

CHF 60