

CULTURA E FORMAZIONE

FORMAZIONE CONTINUA
PER ADULTI



**PROGRAMMA CORSI
2011 - 2012**



Impaginazione e assemblaggio
FORMAZIENDA FTIA
6512 Giubiasco

CULTURA E FORMAZIONE

FORMAZIONE CONTINUA PER ADULTI INVALIDI

Informazioni generali

CF è un servizio di **atgabbes** ed offre corsi di cultura e di formazione per persone in situazione d'handicap che non possono usufruire di analoghi corsi organizzati dall'Ente pubblico o da Enti privati per ragioni legate all'organizzazione di questi corsi, come per esempio il numero minimo di partecipanti, alle metodologie impiegate o alla loro accessibilità fisica o sensoriale. I corsi di Cultura e Formazione sono aperti a tutte le persone indipendentemente dalla loro formazione scolastica e professionale. Il servizio è, generalmente, destinato a beneficiari di prestazioni dell'Assicurazione Invalidità (AI). Per favorire e promuovere l'integrazione, possono iscriversi ai corsi anche persone che non beneficiano di prestazioni AI.

I corsi si tengono in diverse località del Cantone, in aule e spazi di strutture pubbliche o private. Le lezioni si svolgono generalmente la sera o il sabato, settimanalmente, seguendo il calendario scolastico.

I corsi possono essere effettuati, a richiesta, anche in altre regioni o in altri giorni o orari (preghiamo di contattare direttamente Cultura e Formazione).

Per ulteriori informazioni ed osservazioni rivolgersi il martedì tutto il giorno e giovedì pomeriggio a

Donatella Oggier- Fusi
Responsabile dei corsi
di Cultura e Formazione
Via Canevascini 4
C.P. 550, 6904 Lugano

Tel.

091 970 37 29 / Fax 091 970 19 09

E-mail

cultura.formazione@atgabbes.ch

www.atgabbes.ch/cultura.html

Iscrizioni

I corsi possono essere organizzati solo se si raggiunge un numero minimo di 5 partecipanti. Per questioni organizzative, in alcuni corsi non si accettano più di 10 iscritti per corso. V'invitiamo perciò ad indicare, nel limite del possibile, nel tagliando d'iscrizione, una seconda scelta.

Le iscrizioni devono essere ritornate **entro il 10 settembre 2011**.

Tutte le iscrizioni vanno inoltrate al segretariato e non ai singoli docenti.

Una conferma, con le informazioni riguardanti lo svolgimento dei corsi, sarà inviata a tutti gli iscritti **entro metà ottobre**.

Rette di partecipazione

Le rette sono stabilite in funzione delle ore complessive di lezione e del tipo di corso, in funzione quindi anche del materiale e delle infrastrutture necessarie.

Le spese legate a trasporti e trasferte, così come le spese per materiale didattico vengono assunte dai singoli partecipanti.

Di regola non sono previsti rimborsi delle tasse d'iscrizione: se un iscritto rinuncia a frequentare il corso a convocazione avvenuta, CF si riserva di chiedere una partecipazione di CHF. 40.00. A corso iniziato non avvengono rimborsi ed è richiesto il pagamento integrale della tassa qualora non fosse ancora avvenuto.

Trasporti

Cultura e Formazione **non organizza il trasporto** dei partecipanti dal domicilio al luogo di svolgimento dei corsi. In Ticino operano però diversi enti che offrono dei servizi agevolati di trasporto per persone invalide. Indichiamo dunque, per gli interessati, i recapiti dei vari servizi di trasporto.

- **Luganese**
Associazione Luganese trasporto andicappati e invalidi nella regione, (ALTAIR),
091 994 50 50, 079 223 98 89, fax. 091 994 50 51.

Rete due due, c/o PRO INFIRMIS, tel. 091 960 28 70.
- **Locarnese e Vallemaggia**
Rete due uno, c/o PRO INFIRMIS, tel. 091 751 21 21.
- **Bellinzonese**
STB, Fondazione trasporti per persone andicappate, via Rodari 6,
Bellinzona, 091 825 55 88. tel. 079/431 26 23
- **Tre Valli**
Servizio Trasporti Samaritani, Biasca, 079 240 29 90.
Servizio Trasporti Samaritani, Bodio, 079 221 46 06.
- **Mendrisiotto**
Rete due due, c/o PRO INFIRMIS, tel 091 960 28 70.

**Il segretariato resta a disposizione dei partecipanti
per eventuali ulteriori informazioni.**

CULTURA E FORMAZIONE

**FORMAZIONE CONTINUA
PER ADULTI**

PROGRAMMA CORSI

2011 - 2012

INDICE PER TEMATICHE

INFORMATICA

- 1. Computer di base per principianti pag. 8
- 2. Word di base pag. 9
- 3. Internet per tutti pag. 9

LINGUE

- 4. Sprechen sie Deutsch? Conversazione e scrittura pag. 10
- 5. Do you speak English? Inglese per principianti pag. 11

PITTURA E ESPRESSIONE CREATIVA

- 6. Pittura libera pag. 12
- 7. Il gioco del dipingere, corso integrato pag. 13
- 8. Collane e bracciali con bottoni pag. 13

CINEMA

- 9. Cinema che passione - Cineforum pag. 14

DANZA

- 10. Il ponte della danza pag. 15
- 11. Espressione corporea: il gesto racconta pag. 16
- 12. Danza moderna e Hip Hop pag. 16

ESCURSIONI

- 13. Scopriamo la montagna pag. 17
- 14. Itinerari culturali pag. 18
- 15. Teniamoci in forma divertendoci pag. 19

MUSICA

- 16. Suoni, canti e ritmi in movimento pag. 20
- 17. Musica d'insieme pag. 21
- 18. Avvicinarsi alla musica pag. 21
- 19. Musica e percussioni pag. 22

CUCINA

- 20. Creatività in cucina pag. 23
- 21. Cuciniamo insieme pag. 24
- 22. Cucina etnica pag. 25
- 23. Autonomia in cucina pag. 25
- 24. In cucina con i pittogrammi pag. 26
- 25. Cuochi per un giorno pag. 26

CORSI DI ACCOMPAGNAMENTO ALL'AUTONOMIA

- | | |
|---|---------|
| 26. Le mie emozioni | pag. 27 |
| 27. L'amore è ... | pag. 28 |
| 28. Io, il lavoro e il mio ruolo | pag. 29 |
| 29. Usciamo insieme giovanissimi | pag. 29 |
| 30. Usciamo insieme over 30 | pag. 30 |
| 31. Verso una maggiore fiducia e autoprotezione | pag. 31 |
| 32. Parlare in pubblico, fare conversazione | pag. 31 |

TEORIA DELLA CIRCOLAZIONE

- | | |
|---|---------|
| 33. Corso di teoria della circolazione e comportamento nel traffico | pag. 32 |
|---|---------|

GIOCHIAMO

- | | |
|---------------------------|---------|
| 34. Divertiamoci giocando | pag. 33 |
|---------------------------|---------|

LEGGERE E SCRIVERE

- | | |
|--|---------|
| 35. Leggere, scrivere e far di conto per essere più autonomi | pag. 34 |
| 36. Per essere più indipendenti | pag. 35 |

PER PERSONE ANZIANE E CON RITMI LENTI

- | | |
|---------------------------------|---------|
| 37. Incontrarsi.... Raccontarsi | pag. 36 |
| 38. Serata diversa | pag. 36 |

I NOSTRI AMICI ANIMALI

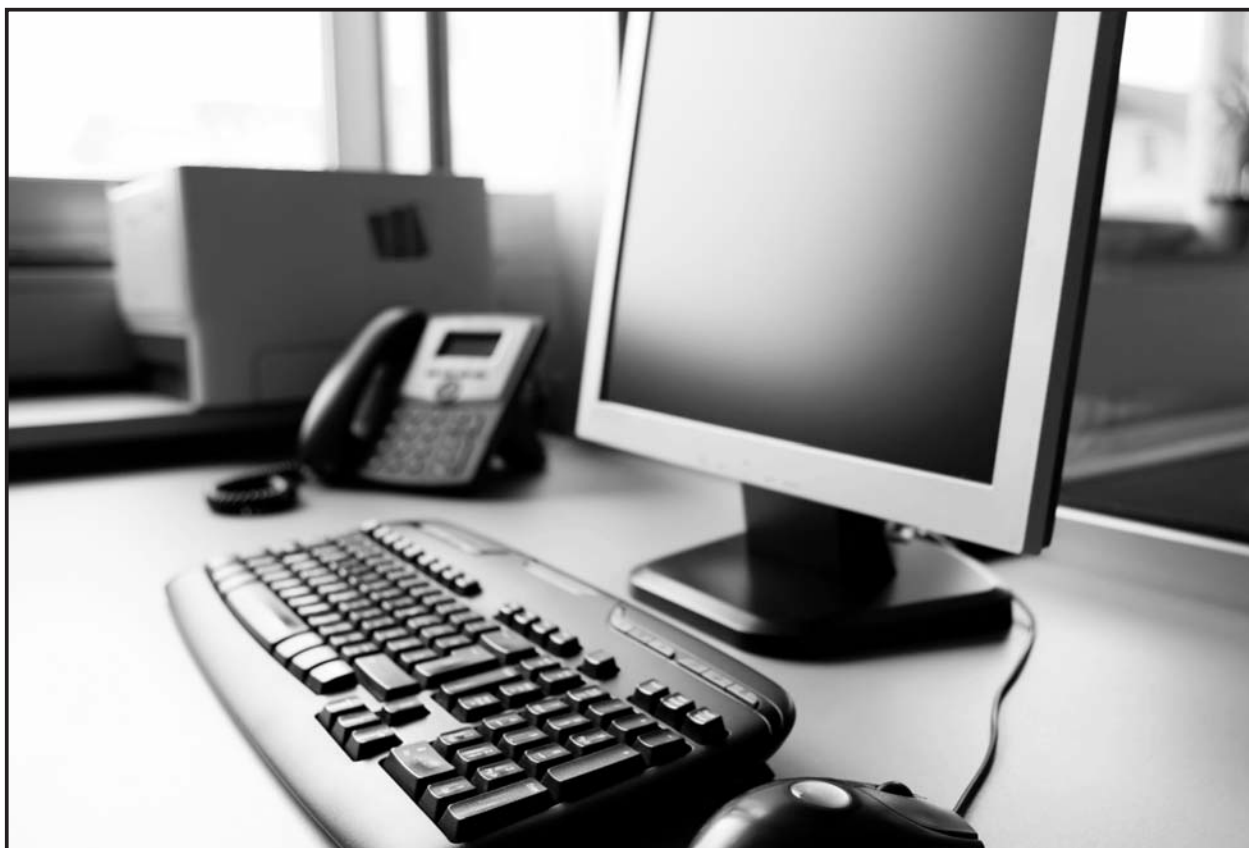
- | | |
|---|---------|
| 39. Avvicinamento al cavallo, principianti (Claro),
organizzato dalla FTIA | pag. 37 |
| 40. Incontrare il cane | pag. 38 |

CORSI PER PERSONE DEBOLI D'UDITO

CORSI PER PERSONE SORDE

CORSI PER CIECHI ED IPOVEDENTI

INFORMATICA



1. COMPUTER DI BASE, CORSO PER PRINCIPIANTI O INIZIATI CON POCA ESPERIENZA

Impara anche tu a conoscere ed usare il computer! In questo corso saranno fornite le basi che permettono un uso semplice del computer: impareremo le basi teoriche che ci permetteranno velocemente di utilizzare questa tecnologia che è ormai parte della vita di tutti i giorni.

Luogo	Lugano
Periodo	da ottobre, 5 incontri, riproponibili
Quando	mercoledì dalle 18.30 alle 20.00
Costo	Fr. 50.-

Luogo	Locarno
Periodo	da ottobre, 5 incontri, riproponibili
Quando	martedì dalle 18.30 alle 20.00
Formatore	Diego Varini
Costo	Fr. 50.-

2. WORD DI BASE

Come si scrive una lettera? Posso cambiare e variare i caratteri nei miei scritti? È vero che il computer mi può aiutare con l'ortografia? Posso inserire un'immagine? Con gli strumenti e le funzioni di questo famoso programma informatico scopriremo un'infinità di cose nuove e le varie possibilità che esso ci offre. Il corso è pensato per persone che hanno già conoscenze di base nell'uso di Windows.

Luogo	Lugano
Periodo	da dicembre, 5 incontri riproponibili
Quando	mercoledì dalle 18.30 alle 20.00
Costo	Fr. 50.-
Luogo	Locarno
Periodo	da dicembre , 5 incontri riproponibili
Quando	martedì dalle 18.30 alle 20.00
Formatore	Diego Varini
Costo	Fr. 50.-



3. INTERNET PER TUTTI

Internet è un mondo virtuale nel quale si può fare quasi di tutto: scopriamo alcune delle possibilità offerte!

Durante il corso impareremo a:

Capire e familiarizzarci con i vari termini, navigare in una pagina internet, fare una ricerca in internet (motori di ricerca) e a gestire la posta elettronica.

Luogo	Lugano
Periodo	da febbraio 2012, 5 incontri
Quando	mercoledì o giovedì dalle 18.30 alle 20.00
Costo	Fr. 50.-
Luogo	Locarno
Periodo	da febbraio 2012, 5 incontri
Quando	martedì dalle 18.30 alle 20.00
Formatore	Diego Varini
Costo	Fr. 50.-

LINGUE



4. SPRECHEN SIE DEUTSCH? CONVERSAZIONE E SCRITTURA

Attraverso facili testi e discussioni, esercitiamo il tedesco parlato e scritto: a seconda delle capacità e delle attese di ognuno verrà approfondita la grammatica.

Luogo	Castel S. Pietro
Periodo	da ottobre, 10 incontri
Quando	venerdì dalle 10.00 alle 11.00 o da definire
Formatrice	Andrea Muhlemann
Costo	Fr. 80.-

5. DO YOU SPEAK ENGLISH? INGLESE PER PRINCIPIANTI

Apprendere le basi della lingua inglese attraverso la comunicazione nelle situazioni quotidiane ed esercitarsi in semplici conversazioni, divertendoci insieme.

Luogo	Lugano - Besso
Periodo	da ottobre, 10 incontri
Quando	lunedì dalle 18.30 alle 20.00
Formatrice	Claudia Losacco
Costo	Fr. 100.-



PITTURA / ESPRESSIONE CREATIVA



6. PITTURA LIBERA

Condividere, creare ed esprimersi in gruppo attraverso la pittura dando forma e colore alle emozioni. Il corso è aperto a tutti e non necessita di particolari conoscenze pittoriche. È opportuno portare un grembiule.

Luogo	Bellinzona, Scuole Medie
Periodo	da ottobre ad aprile, 20 incontri
Quando	sabato 9.30- 11.30
Formatrice	Prisca Flecchia
Costo	Fr. 160.- + 10 Fr. per materiale

7. IL GIOCO DEL DIPINGERE, CORSO INTEGRATO

Qui nessuno farà domande od osservazioni indiscrete su ciò che hai disegnato, né cercherà di estrapolare segreti profondi dalla tua personalità, né dovrai scimmiettare i grandi artisti. Rigore e libertà, supportati da utensili sublimi, affinché il gioco del dipingere faccia nascere un vero piacere.

Luogo	Ligornetto	
Periodo	ottobre-dicembre	periodo 1
	dicembre-marzo	periodo 2
	aprile-giugno	periodo 3
Quando	mercoledì dalle 14.00 alle 15.30	
	domenica dalle 10.00 alle 11.30	
Formatore	Giovanni Cereghetti	
Costo	Fr. 170.- per periodo (10-12 incontri settimanali di un'ora e mezza)	

8. COLLANE E BRACCIALI CON BOTTONI

Realizziamo bellissime collane e bracciali con bottoni e materiale recuperato. Realizzato con filo e nodini.

Luogo	Bellinzona
Periodo	da ottobre, 5 incontri
Quando	giovedì 18.00-19.30
Formatrice	Flavia Brühlmann
Costo	Fr. 50.-



CINEMA



9. CINEMA CHE PASSIONE - CINEFORUM

La visione di film a tema diventa punto di discussione e dibattiti in gruppo. Momenti per socializzare, condividere emozioni, sviluppare un senso critico personale e giudizi autonomi.

Luogo	Lugano, Scuole Medie di Massagno
Periodo	autunno e primavera, 10 incontri mensili
Quando	lunedì dalle 18.30 alle 21.00
Formatore	Antonio Agnoletto
Costo	Fr. 80.-
Luogo	Bellinzona, Liceo
Periodo	autunno e primavera, 10 incontri mensili
Quando	lunedì dalle 18.30 alle 21.00
Formatore	Davide Albergati
Costo	Fr. 80.-

DANZA



10. IL PONTE DELLA DANZA

La danza è gioia e ci permette di esprimere le nostre emozioni. Impariamo a conoscerci con la musica, il ritmo e il colore nel movimento e creiamo la nostra danza.

Luogo	Lugano Loreto
Periodo	da ottobre, 20 incontri
Quando	mercoledì 20.00-21.00
Formatrice	Nadia Mini
Costo	Fr. 160.-

11. ESPRESSIONE CORPOREA: IL GESTO RACCONTA

Incontrarsi in un luogo adeguato all'espressione del nostro corpo, conoscersi e comunicare con il linguaggio della danza intesa come gioco, ritmo e condivisione.

Luogo	Mendrisio
Periodo	da ottobre, 20 incontri
Quando	Mendrisio, martedì dalle 20.00 alle 21.00
Formatrice	Nunzia Tirelli
Costo	Fr. 160.-

12. DANZA MODERNA E HIP HOP

Incontriamoci e danziamo insieme, con semplicità e con la voglia di vivere dei bei momenti in compagnia, scoprendo danze giovani e coinvolgenti.

Luogo	Bellinzona
Periodo	da ottobre, 10 incontri
Quando	
Costo	Fr. 100.-



ESCURSIONI / MOVIMENTO E GITE CULTURALI



13. SCOPRIAMO LA MONTAGNA

Verranno proposte sull'arco dell'anno 8 passeggiate sui sentieri del Canton Ticino e si trascorrerà anche un intero fine settimana con pernottamento in capanna. Verranno scelti sentieri facilmente percorribili e adattati alle esigenze dei partecipanti. Quest'anno verrà messa a disposizione un'apposita guida escursionistica, realizzata da Christian Fischer e promossa da Cultura e Formazione/ Atgabbes.

Luogo	montagne ticinesi
Periodi	da settembre a novembre 2011 e da aprile a maggio 2012, 4 incontri in ogni periodo
Quando	sabato dalle 8.30, rientro a dipendenza della gita, verso le 17.00
Formatori	Fabrizio Toffoletto, Sara Désirée Milani
Costo	Fr. 200.- per tutte le 8 gite, più Fr. 40.- per i trasporti

14. ITINERARI CULTURALI

Ti interessa una mostra? C'è una manifestazione a cui vorresti partecipare? Ti piacerebbe andare a teatro o passeggiare in città? Condividi le tue idee con gli altri partecipanti e realizzale insieme alle simpaticissime formatrici. A dipendenza delle attività e degli interessi e capacità di spostamento dei partecipanti verranno organizzati due gruppi.

Le spese di trasferta saranno assunte dai singoli partecipanti. Informazioni più dettagliate saranno disponibili prima dell'inizio del corso.

Luogo	Luganese
Periodo	da ottobre a maggio, 4 incontri in autunno, 4 in primavera
Quando	un sabato al mese di pomeriggio e alcune volte la sera o la domenica a seconda delle attività proposte e della disponibilità
Formatrici	Silvia Pasteris Canepa e Michela Luraschi
Costo	Fr. 150.-



15. TENIAMOCI IN FORMA DIVERTENDOCI

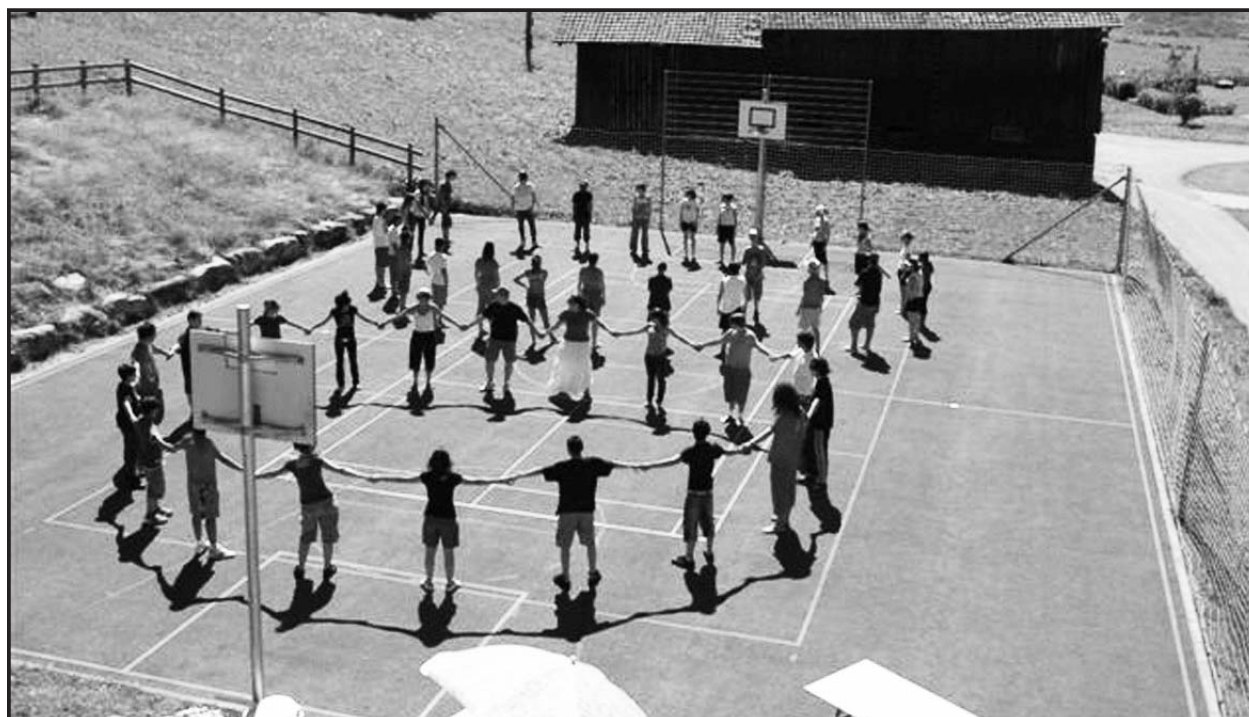
Hai voglia di fare un po' di movimento ma senza strafare? Ci tieni alla tua salute e hai bisogno di fare un po' di sport? Allora questo è il corso per te! Una volta alla settimana ci incontriamo e ci lasciamo stupire dalle proposte dei nostri docenti: una partita a calcetto o di basket in palestra? Un po' di footing al Parco Ciani? Una nuotata al lido?

Porta il tuo entusiasmo e le tue idee e anche l'abbigliamento e le scarpe adatte.

Avremo una palestra a disposizione. Informazioni più dettagliate saranno disponibili prima dell'inizio del corso.

Luogo	Lugano Loreto
Periodo	da ottobre 20 incontri settimanali
Quando	lunedì 18.00-19.30
Formatori	Tatiana Limonta, Fabrizio Toffoletto e Filippo Piffaretti
Costo	Fr. 160.-

Novità



MUSICA



16. SUONI, CANTI E RITMI IN MOVIMENTO

Incontrarsi e relazionarsi attraverso suoni e ritmi usando il linguaggio vocale, corporeo e strumentale. Trovare il piacere di stare insieme. Migliorare la capacità di attenzione, la concentrazione e la coordinazione attraverso la musica e movimento in modo creativo per liberare le proprie potenzialità espressive naturali.

Luogo	Locarno, Scuola Media, Via Varesi
Periodo	da ottobre ad aprile, 20 incontri
Quando	1° gruppo lunedì 17.10-18.10 2° gruppo lunedì dalle 18.10 alle 19.10
Formatore	Simone Jaquet-Richardet e Marco Mottai
Costo	Fr. 160.-

17. MUSICA D'ASSIEME

Questo corso offre la possibilità di conoscere e suonare diversi strumenti tra i quali strumenti a percussione, tamburi e ogni altro strumento già in possesso dei partecipanti. Ritmica, improvvisazione e canzoni.

Luogo	Lugano, Liceo 1
Periodo	da ottobre 20 incontri
Quando	mercoledì dalle 20.15 alle 21.15
Formatore	Emanuel Biondi
Costo	Fr. 160.-

18. AVVICINARSI ALLA MUSICA

In collaborazione con
Autismo Svizzera Italiana

Questo corso è indirizzato a chi vuole scoprire il piacere di fare e ascoltare musica, in un luogo protetto e privilegiato. Per chi ha bisogno di un piccolo gruppo per sentirsi a proprio agio e di un accompagnamento individualizzato.

Luogo	Lugano
Periodo	da ottobre a maggio, 10 incontri
Quando	sabato pomeriggio 14.00-15.00
Formatori	Alessandra Bernardi
Costo	Fr. 100.-





19. MUSICA E PERCUSSIONI

Partendo da ritmi semplici, giocheremo ed improvviseremo insieme. Ci eserciteremo anche nell'ascolto delle combinazioni ritmiche.

Luogo	Bellinzona, Liceo
Periodo	da ottobre a maggio, 20 incontri
Quando	mercoledì dalle 18.30 alle 19.30
Formatori	Francesco Miccolis
Costo	Fr. 160.-

CUCINA



20. CREATIVITÀ IN CUCINA

Un po' cuochi. Un po' pasticceri, un po' panettieri. Continua la bella e gustosa esperienza in cucina sempre con nuove idee e scoperte, per sentirsi sempre di più a proprio agio e autonomi nel preparare un primo, una carne, un aperitivo, o una torta in previsione di inviti e pranzi in compagnia.

Luogo	Lugano
Periodo	autunno, 5 incontri + 1 uscita a tema
Quando	sabato mattina dalle 10.30 alle 13.30
Formatrice	Silvana Albergati
Costo	Fr. 110.- pranzo compreso

21. CUCINIAMO ASSIEME

Organizziamo e prepariamo il pranzo insieme, dalla A alla Z, divertendoci ed imparando sempre nuove ricette e specialità.

Luogo	Roveredo, Scuola media
Periodo	da ottobre, 5 incontri riproponibili
Quando	mercoledì dalle 10.30 alle 13.30
Formatrice	Silvana Albergati
Costo	Fr. 110.- pranzo compreso

Luogo	Mendrisio, Scuola media
Periodo	da ottobre, 5 incontri
Quando	giovedì dalle 17.30 alle 20.30 o da definire
Costo	Fr. 110.- cena compresa



22. CUCINA ETNICA

Profumi, colori e sapori dalla Cina al Messico passando per l'India e l'Africa.

Luogo	Lugano
Periodo	primavera, 5 incontri + 1 uscita
Quando	sabato mattina dalle 10.30 alle 13.30
Formatrice	Silvana Albergati
Costo	Fr. 110.- pranzo compreso

23. AUTONOMIA IN CUCINA

Attraverso la partecipazione alle attività in gruppo, i partecipanti acquisiscono le nozioni di base nella gestione di un pasto, dalla spesa al rigoverno. Indirizzato a chi si appresta a vivere da solo.

Luogo	Locarno, Scuola media
Periodo	da ottobre 5 lezioni riproponibili
Quando	lunedì dalle 17.30 alle 20.30
Formatrici	Alma Dresti / Lorenza Bardelli
Costo	Fr. 110.- pranzo compreso



24. IN CUCINA CON I PITTOGRAMMI

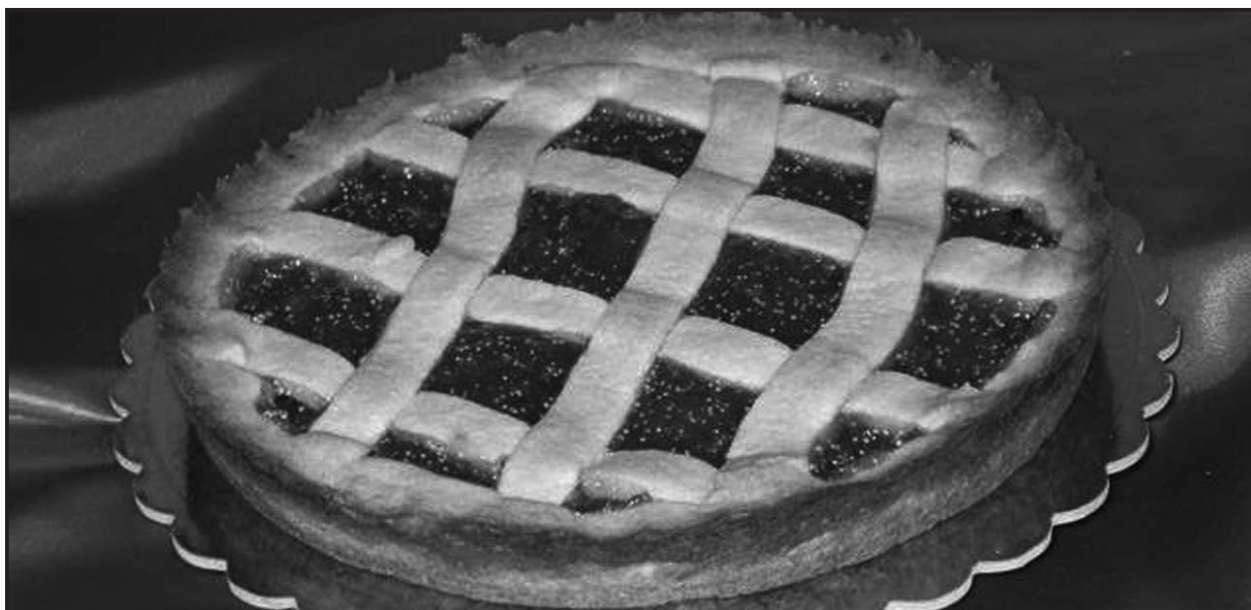
Questo corso è indirizzato a chi ha voglia di divertirsi in cucina, imparando delle gustose e facili ricette: saremo aiutati dai pittogrammi che ci aiuteranno a capire cosa fare e da persone che ci accompagneranno con simpatia. Sono previste 4 lezioni a tema.

Luogo	Mendrisio
Quando	4 sabati dalle 15.00 alle 17.30
Formatori	Daniela Lurà e Giona Zanotta
Costo	Fr. 40.-

25. CUOCHI PER UN GIORNO

Proponiamo 4 lezioni a tema, secondo la stagione: dalla castagna alla fragola, passando dalla preparazione dei pic-nic. Ci si può iscrivere a una o più lezioni, scegliendo ciò che più ci stuzzica il palato. Non è previsto il pranzo: quello che si prepara verrà portato a casa.

Luogo	Lugano
Quando	sabato mattina, dalle 09.00 alle 12.00
Formatrice	Silvana Albergati
Costo	Fr. 20.- a lezione



ACCOMPAGNAMENTO ALL'AUTONOMIA



26. LE MIE EMOZIONI

Paura, rabbia, gioia, curiosità... sono emozioni e stati d'animo che fanno parte del nostro quotidiano: questo corso si propone di fornire ai partecipanti alcuni strumenti di base per poter riconoscere, nominare e meglio gestire le proprie emozioni.

Luogo	Lugano
Periodo	da gennaio 2012, 8 incontri quindicinali
Quando	sabato pomeriggio
Formatrice	Bruna Bianda e Oriana Staffiero
Costo	Fr. 100.-

27. L'AMORE È...

“Come faccio a conoscere una ragazza? Perché il mio amore non è corrisposto?” o ancora “Come funziona il mio corpo? Come si trasforma con la crescita?”

Parliamo di amore e di sessualità, poniamo le nostre domande in un luogo privilegiato dove è garantita la confidenzialità e l'ascolto rispettoso. Discutiamone con una formatrice specificatamente preparata.

Luogo	Lugano, Mendrisio, Bellinzona e Locarno dove richiesto almeno da 5 persone
Periodo	dall'autunno, 10 incontri quindicinali
Quando	giovedì o martedì dalle 18.30 alle 20.00 o da definire insieme ai partecipanti
Formatrici	Donatella Oggier-Fusi e Mélanie Gallino
Costo	Fr. 100.-



28. Io, IL LAVORO E IL MIO RUOLO

Novità

Attraverso un percorso a moduli, il partecipante potrà percorrere, proporre e sperimentare il proprio ruolo di membro attivo nella società. Attraverso il racconto di esperienze personali si potranno far emergere gli elementi relazionali presenti in ogni aspetto della vita quotidiana, soprattutto professionale, cercando di migliorare le attitudini e competenze nella gestione dei conflitti. Si rifletterà e discuterà anche sul proprio ruolo nella società attiva, identificando diritti e doveri del cittadino lavoratore.

Luogo	Lugano, Bellinzona e Locarno dove richiesto almeno da 5 persone
Periodo	dall'autunno, 14 incontri di due ore
Quando	mercoledì 18.30-20.30
Formatrici	Mirko Bianchi
Costo	Fr. 150.-

29. USCIAMO INSIEME GIOVANISSIMI

Questo corso è indirizzato a giovani tra il 18 e i 22 anni che hanno già una buona autonomia ma necessitano di un accompagnamento per organizzare le uscite del sabato sera e per imparare a gestire il proprio tempo libero. Dove trovare il programma degli spettacoli? Come spostarsi in città? Quanti soldi portare per pagare il cinema e la bibita?

Quest'anno oltre alle uscite si alterneranno dei momenti più formativi in classe, per approfondire alcune tematiche legate all'autonomia. Sono previste due lezioni di prova.

Luogo	Lugano
Periodo	da ottobre, 10 uscite mensili + 4 lezioni in classe
Quando	venerdì o sabato sera a dipendenza delle attività scelte
Formatrice	Sabrina Traina
Costo	Fr. 150.-

30. USCIAMO INSIEME OVER 30

Indirizzato a persone adulte con una buona autonomia e capacità di spostamento che hanno voglia di incontrarsi e passare del tempo in compagnia, sfruttando le opportunità offerte dalla città: teatro, cena al ristorante, cinema, ecc. Si potranno esercitare le proprie capacità organizzative, allenando e mantenendo le competenze sociali e relazionali. Gli spostamenti avverranno con i mezzi pubblici o a piedi: il costo delle attività è a carico dei partecipanti.

Luogo	Lugano
Periodo	da ottobre, 10 incontri mensili
Quando	venerdì o sabato sera
Formatrice	Luisa Pedrazzi
Costo	Fr. 150.-

Luogo	Locarno
Periodo	da ottobre, 10 incontri mensili
Quando	venerdì o sabato sera
Formatrice	Lorenza Bardelli e Alma Dresti
Costo	Fr. 150.-



31. VERSO UNA MAGGIORE FIDUCIA E AUTOPROTEZIONE

In collaborazione con
la Scuola TaTout Ticino

Alla scoperta della nostra sicurezza: come dar maggior valore alle nostre qualità, accrescere la fiducia in noi stessi ed imparare a gestire le situazioni in cui si è stati scelti come vittime, gestire gli attacchi verbali.

L'approccio proposto dalla Scuola TaTout dà valore alle qualità che ognuno di noi possiede per restare in sicurezza, limitando le situazioni in cui si diventa vittima o aggressore.

Luogo	Lugano
Periodo	ottobre-novembre
Quando	giovedì 6 e 20 ottobre, 3 e 17 novembre 2011, 18.30-20.00
Formatrice	Katia Bonomi
Costo	Fr. 150.-

Novità

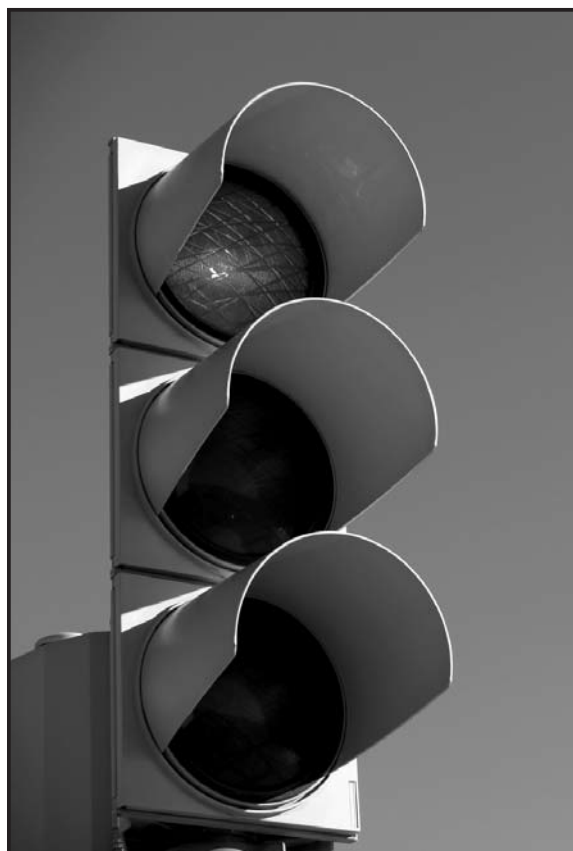
32. PARLARE IN PUBBLICO, FARE CONVERSAZIONE

Se parlare a persone che non conosci o davanti ad un piccolo pubblico ti mette in difficoltà e agitazione, se sei preoccupato perché devi incontrare dei nuovi colleghi o compagni di vacanza e non sai come esprimerti e conversare, questo corso fa proprio per te.

Attraverso semplici esercizi ci eserciteremo a parlare in pubblico, magari anche ad usare un microfono.

Luogo	Lugano,
Periodo	da ottobre, 5 incontri
Quando	martedì dalle 18.00 alle 19.30
Costo	Fr. 50.-

TEORIA DELLA CIRCOLAZIONE



33. CORSO DI TEORIA DELLA CIRCOLAZIONE E COMPORTAMENTO NEL TRAFFICO

Corso sulle norme principali della circolazione stradale in funzione di un eventuale esame teorico per motorino e auto.

Luogo	Lugano
Periodo	da ottobre, 6 incontri. Il corso potrà essere riproposto.
Quando	martedì, dalle 19.30 alle 20.30
Formatore	Nicola Mazzuchelli
Costo	Fr. 80.-

GIOCHIAMO



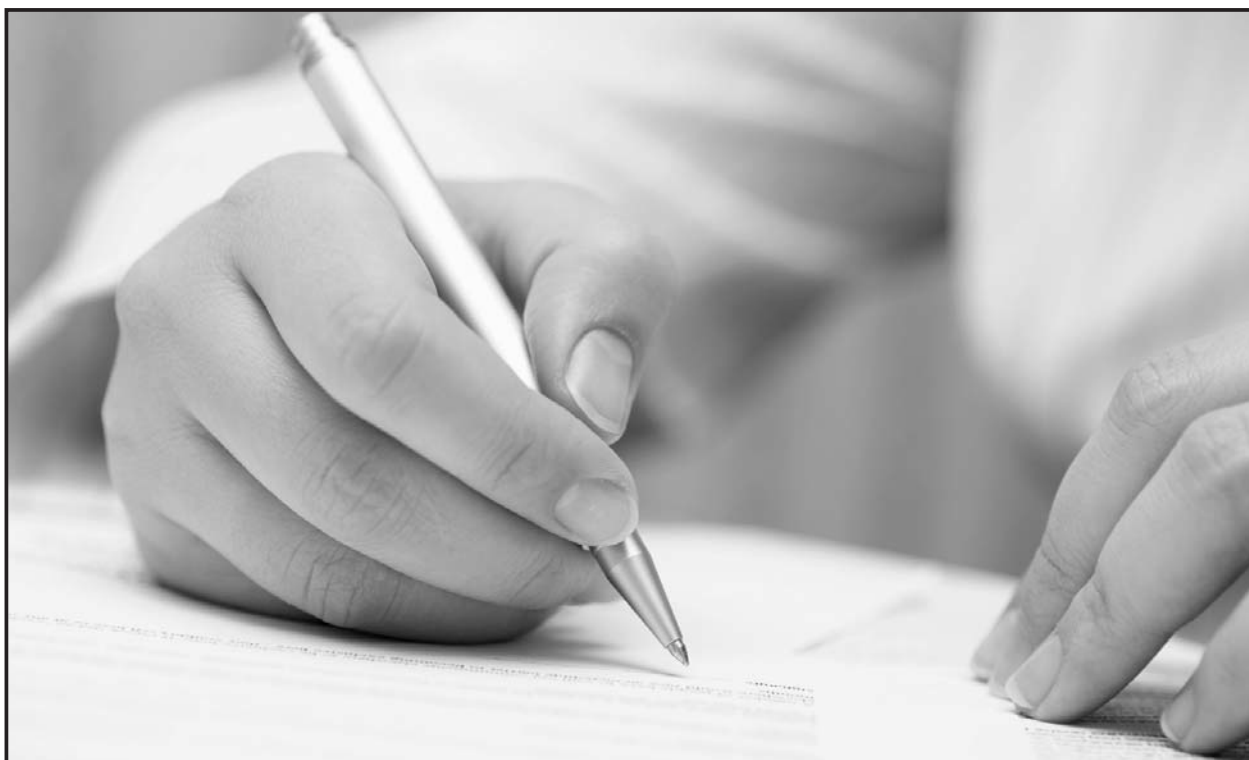
34. DIVERTIAMOCI GIOCANDO

Novità

Scopriamo e riscopriamo giochi da tavolo moderni o classici, dal Gioco dell'oca a Pictionary, da Scala quaranta a Scarabeo, trascorrendo del tempo in compagnia e mantenendo la nostra mente e le nostre mani in allenamento.

Luogo	Lugano
Periodo	da ottobre 10 incontri
Quando	venerdì, dalle 18.00 alle 19.30
Formatore	Tatiana e Katia Limonta
Costo	Fr. 100.-

LEGGERE E SCRIVERE



35. LEGGERE, SCRIVERE E FAR DI CONTO PER ESSERE PIÙ AUTONOMI

Ritroviamo e coltiviamo il piacere di leggere e scrivere in compagnia! Manteniamo e miglioriamo le nostre competenze in lettura e scrittura attraverso varie attività ed esercizi legati alla nostra quotidianità.

Si richiede un minimo di scolarizzazione, portare per favore occorrente per scrivere, classatore A4 con fogli a quadretti.

Luogo	Bellinzona, Liceo cantonale
Periodo	da ottobre, 20 incontri
Quando	giovedì, dalle 18.00 alle 19.30
Formatori	Silvana Albergati/ Davide Albergati
Costo	Fr. 160.-
Luogo	Mendrisio
Periodo	da ottobre, 20 incontri
Quando	giovedì o da definire
Costo	Fr. 160.-

36. PER ESSERE PIÙ INDIPENDENTI MANTENIAMO LE COMPETENZE IN LETTURA E SCRITTURA

Attraverso semplici attività ed esercizi ci alleniamo a scrivere il nostro nome, l'indirizzo, una lettera e anche a elaborare piccoli testi per chi se la sente. Impariamo a interpretare i messaggi e i simboli che incontriamo nella nostra quotidianità: i cartelli stradali, le insegne dei negozi, le pubblicità nei negozi, ecc. Si richiede un minimo di scolarizzazione, portare per favore occorrente per scrivere, classatore A4 con fogli a quadretti.

Luogo	Sorengo, aula Otaf
Periodo	da ottobre, 20 incontri
Quando	lunedì, dalle 13.30 alle 15.00
Formatrice	Elisabetta Bariffi
Costo	Fr. 160.-

ABBIAMO CERCATO DI MIGLIORARE
I CALCOLI FACENDO DEI
GIOCHI CON UN DOMINO

ABBIAMO FATTO TANTE
SCHEDE IN ITALIANO E LETTO
DIVERSE TESTI.

ABBIAMO LAVORATO CON LE
PUBBLICITÀ DEI GIORNALI PER
IMPARARE A CAPIRE
IL VALORE DEGLI OGGETTI CHE
TROVIAMO NEI NEGOZI.

SARA CEONI **PIERO** **JESSICA**
SARA L.

Ciao ragazzi
Ciao dal Corso "essere più indipendenti"

Vi raccontiamo quello che abbiamo fatto quest'anno. ABBIAMO FATTO I CALCOLI I MESI E LE STAGIONI, I SOLDI E QUALCH CRUCIVERBA. Ogni settimana leggiamo un articolo (per esempio IL CARNEVALE IL CAPEE SHAKIRA SAUREMO) E RISPOSTO A DELLE DOMANDE.

ABBIAMO PARLATO
ANCHE
DELLA POSTA E DI COME
FUNZIONA.

È stato bello

Cordiali Saluti da tutti noi

Alan NENIA BEA
VANIA
Leticia

PER PERSONE ANZIANE– RITMI LENTI

37. INCONTRARSI.... RACCONTARSI

Rivolto alle persone anziane che hanno ancora interesse a seguire dei corsi di formazione continua, per uscire ed incontrare altre persone, ma che a causa dell'età o dello stato di salute faticano a seguire il ritmo o a mantenere la concentrazione. Le attività verranno organizzate in funzione degli interessi: lettura o ascolto di brani e musica, sorvegliando un buon tè. Alcune attività si svolgeranno il giovedì pomeriggio e altre il giovedì in serata, alternando visite ed uscite a lezioni in classe.

Luogo	Bellinzona
Periodo	da ottobre, 10 incontri quindicinali
Quando	giovedì pomeriggio o serata, in alternanza a dipendenza delle attività proposte
Formatrice	Elisabetta Bariffi
Costo	Fr. 80.-

38. UNA SERATA DIVERSA



Indirizzato a persone adulte con ritmi lenti e che hanno il piacere di fare un'uscita in compagnia, non impegnativa per mantenere e tessere relazioni interpersonali magari davanti a una buona cena o attraverso attività che non necessitano particolari risorse. Gli spostamenti saranno limitati. Il costo delle attività è a carico dei partecipanti.

Luogo	Locarno
Periodo	da ottobre, 10 incontri mensili
Quando	martedì sera
Formatrici	Lorenza Bardelli e Alma Dresti
Costo	Fr. 150.-

I NOSTRI AMICI ANIMALI



39. AVVICINAMENTO AL CAVALLO, PRINCIPIANTI E AVANZATI, ORGANIZZATO DALLA FTIA

Il corso principianti si indirizza a nuovi iscritti: nelle lezioni ci si occuperà della pulizia e del governo del cavallo, di condurre il cavallo a mano e poi di montare in groppa. Il corso avanzati si indirizza a chi ha già frequentato il primo corso.

Luogo Claro

Periodo settembre-dicembre 2011 / marzo-giugno 2012

Formatore Pietro Fontana

Gli interessati dovranno telefonare direttamente alla ATRE che organizza il corso e riceveranno il formulario d'iscrizione. Tel. 079.214.64.68.

Pagina Internet www.rieducazione-equestre.ch.

L'associazione ticinese rieducazione equestre propone pure interventi a livello individuale in parte riconosciuti dalla casse malati.

40. INCONTRARE IL CANE

In collaborazione con
Associazione Orion

Impariamo a conoscere il miglior amico dell'uomo e il suo pensiero attraverso attività e giochi nell'ambiente. Durante 6 incontri settimanali, nel bosco attorno a Bellinzona, scopriamo le principali caratteristiche dei cani vivendo un'esperienza particolare e stimolante.

Indossare vestiti comodi e adatti al tempo. Trasporto con furgone.

Luogo	Bellinzona
Periodo	da ottobre 6 incontri settimanali
Quando	sabato 14.00-16.30
Formatore	Nicola Gianini
Costo	Fr. 100.-

Novità



TAGLIANDO D ISCRIZIONE

Da inviare a: Cultura e Formazione
Via Canevascini 4, C.P. 550
6903 Lugano

Nome e Cognome: _____

Indirizzo: _____

NAP e Luogo: _____

Tel.: _____

Data di nascita: _____

Scuola frequentata o datore di lavoro: _____

Sono beneficiaria/o o in attesa di prestazioni AI SI NO

Importante: indicare N° AI o AVS

M' iscrivo al corso:

N°: _____ Titolo: _____

N°: _____ Titolo: _____

N°: _____ Titolo: _____

Ho problemi di salute che potrebbero manifestarsi durante il corso
(es.: asma, allergie, ansia, ecc.) o che voglio segnalare?

SI NO Se sì, quali? _____

Persona di riferimento in caso di bisogno:

Se il corso scelto non fosse organizzato vorrei frequentare il seguente corso:

Data: _____ Firma: _____

Termine d'iscrizione: **10 settembre 2011**

Se necessitassero altri tagliandi, vi preghiamo di fare le fotocopie.



TAGLIANDO D ISCRIZIONE

Da inviare a: Cultura e Formazione
Via Canevascini 4, C.P. 550
6903 Lugano

Nome e Cognome: _____

Indirizzo: _____

NAP e Luogo: _____

Tel.: _____

Data di nascita: _____

Scuola frequentata o datore di lavoro: _____

Sono beneficiaria/o o in attesa di prestazioni AI SI NO

Importante: indicare N° AI o AVS

M'iscrivo al corso:

N°: _____ Titolo: _____

N°: _____ Titolo: _____

N°: _____ Titolo: _____

Ho problemi di salute che potrebbero manifestarsi durante il corso
(es.: asma, allergie, ansia, ecc.) o che voglio segnalare?

SI NO Se sì, quali? _____

Persona di riferimento in caso di bisogno:

Se il corso scelto non fosse organizzato vorrei frequentare il seguente corso:

Data: _____ Firma: _____

Termine d'iscrizione: **10 settembre 2011**

Se necessitassero altri tagliandi, vi preghiamo di fare le fotocopie.



Corsi per persone deboli d udit

Per informazioni rivolgersi al Segretariato A
Viale Olgiati 38b 6512 Giubiasco

luned , mercoled e venerd pomeriggio
dalle 14.30 alle 16.30

tel. 091 857 15 32
oppure 091 857 52 55

e>mail: atidu@ticino.com

Corsi per persone sorde

La Federazione Svizzera dei Sordi, SGB>FSS organizza un programma di formazione continua sulla base delle esigenze delle persone sorde, tradotto in lingua dei segni e maggiormente fruibile ad un pubblico composto da persone sorde.

Per maggiori informazioni contattare la Federazione Svizzera dei Sordi, SGB>FSS

Patrizia Brentini

Via Besso 5

6900 Lugano

telefono 091/ 950.05.48

Fax 091/ 950.05.48

Videophone vp>sgb>fss>lugano.prodeaf.org

[e>mail fssri @sgb>fss.ch](mailto:fssri @sgb>fss.ch)

www.sgb>fss.ch

Corsi per ciechi e ipovedenti

L UNITAS, Associazione ciechi e ipovedenti della
Italiana organizza un programma di formazione c
sulla base delle richieste delle persone cieche e

Per maggiori informazioni contattare

UNITAS

Via S. Gottardo 49

6598 Tenero

telefono 091/ 735 69 00

oppure

Casa Andreina

Via Ricordone 3

6900 Lugano

telefono 091/970 17 71