

Programma dei corsi di Cultura e Formazione 2023-2024

Gentili signore, egregi signori,
cari amici,

con grande piacere vi inviamo il programma dei corsi
di **Cultura e Formazione 2023-2024**.

Anche quest'anno troverete delle novità.

Ogni anno proponiamo dei corsi con delle uscite.

Ad esempio il corso "Scopriamo la montagna", durante il quale facciamo delle gite.

Questi corsi sono molto apprezzati e tante persone vi partecipano.

Però, per questioni di organizzazione, alcuni corsi potranno essere frequentati solo da un numero limitato di persone.

Quindi, se vi iscrivetevi a uno di questi corsi,

non è garantito che ci sarà posto.

Abbiamo aumentato il numero dei corsi per fare in modo che sia più facile trovare posto.

Vi ricordiamo che potete trovare il programma dei corsi anche sul sito

www.atgabbes.ch sotto "**Cultura e Formazione**".

Dovete inviare le vostre iscrizioni al nostro Segretariato entro il 25 agosto 2023.

È importante che le iscrizioni arrivino per tempo.

Se la vostra iscrizione arriva in ritardo,

è possibile che non potrete partecipare al corso.

Se avete domande,

potete contattarci inviando una email a: **cultura.formazione@atgabbes.ch**

o telefonando al nostro Segretariato al numero **091 970 37 29**.

Vi aspettiamo! Un caro saluto,

Ludovica Müller

Responsabile Cultura e Formazione

Lugano, luglio 2023

INFORMAZIONI

L'Associazione **atgabbes** propone dei **corsi per le persone adulte con disabilità**.

Tutti possono frequentare questi corsi.

Non bisogna avere conoscenze particolari.

Questi corsi sono adatti anche alle persone che hanno delle disabilità fisiche o che **non** vedono o **non** sentono.

In generale questi corsi sono pensati per le persone che ricevono le prestazioni dell'Assicurazione Invalidità (AI).

Però, per facilitare l'inclusione, possono iscriversi anche le persone che **non** hanno una disabilità.

I corsi si tengono in diversi luoghi del Cantone Ticino.

Le lezioni si svolgono in generale alla sera o durante il fine settimana.

Non ci sono corsi quando le scuole sono chiuse.

ISCRIZIONI

Invia la tua iscrizione entro il 25 agosto 2023.

al segretariato di atgabbes.

Questo è l'indirizzo al quale inviare l'iscrizione:

Associazione atgabbes

Cultura e Formazione

via Canevascini 4

6900 Lugano-Besso

L'iscrizione **non** va inviata al formatore del corso.

I corsi possono svolgersi solo se ci sono almeno 5 partecipanti.

Riceverai una conferma dell'iscrizione e tutte le informazioni importanti **entro metà ottobre**.

COSTO DEI CORSI

Il **costo** è indicato nella descrizione di ogni corso.

In alcuni casi, al costo del corso si aggiungono altre spese, per esempio:

- il biglietto del treno o del bus se si usano i trasporti pubblici
- il biglietto del teatro se si va a vedere uno spettacolo
- la cena se si va al ristorante

Queste spese in più sono sempre indicate nella descrizione del corso.

Cosa succede se **ti sei iscritto a un corso ma non puoi partecipare?**

In generale, atgabbes **non** rimborsa i soldi che hai già pagato per partecipare a un corso.

Se hai già ricevuto la **conferma** del corso ma **non** puoi partecipare, atgabbes può chiederti di pagare 40.- franchi.

atgabbes **non** può rimborsare i soldi di una lezione o di un incontro, se una volta **non** puoi partecipare.

ASSICURAZIONE

Se partecipi a un corso devi avere un'**assicurazione**, perché può capitare che durante il corso:

- ti fai male
- rompi qualcosa
- ti rubano qualcosa

Queste assicurazioni si chiamano **Responsabilità civile** e **Assicurazione contro gli infortuni**.

TRASPORTI

atgabbes **non** organizza il trasporto da casa tua al luogo del corso.

Però se hai bisogno di un trasporto ci sono diverse organizzazioni che ti possono aiutare. Presso il nostro segretariato puoi trovare una lista con i numeri e gli indirizzi di queste organizzazioni.

CONTATTI

Cultura e Formazione

via Canevascini 4

6900 Lugano - Besso

Tel. 091 970 37 29

cultura.formazione@atgabbes.ch

www.atgabbes.ch

Responsabile: Ludovica Müller

Segretaria: Cristina Tettamanti

L'ufficio è aperto il **lunedì e mercoledì, dalle ore 09.00 alle ore 12.00**
e il **giovedì dalle ore 09.00 alle ore 12.00 e dalle ore 14.00 alle ore 16.30.**

INDICE:**INFORMATICA**

1. TABLET, CELLULARE E SOCIAL MEDIA pag. 7

CREATIVITÀ

2. PITTURA pag. 8
3. IL PROFUMO DELLE CANDELE pag. 9
4. LA LIBERTÀ DI CREARE **Novità** pag. 10

CURA DI SÈ

5. TRUCCHI NATURALI pag. 11
6. CREME E PRODOTTI PER IL CORPO FATTI IN CASA pag. 12
7. TRUCCHIAMOCI pag. 13
8. DALLA PIANTA ALL'UNGUENTO pag. 14

BENESSERE E MOVIMENTO

9. YOGA **Novità** pag. 15
10. YOGA ON-LINE pag. 16
11. CONOSCIAMO LE NOSTRE PISTE CICLABILI, SOPRACENERI pag. 17
12. YOGA DELLA RISATA **Novità** pag. 18

CULTURA

13. CINEMA pag. 19
14. ARTE, CHIACCHIERE E CAFFÈ pag. 20
15. CAFFÈ A TEATRO **Novità** pag. 21

PASSEGGIATE

16. SCOPRIAMO LA MONTAGNA pag. 22
17. ESCURSIONISMO ALPINO pag. 23
18. GITE FUORI CITTÀ pag. 24
19. SCOPRIAMO IL LOCARNESE pag. 25

MUSICA

20. AVVICINARSI ALLA MUSICA pag. 26
21. MUSICA LIBERA **Novità** pag. 27

CUCINA

22. CUCINIAMO INSIEME – VIGANELLO pag. 28
23. CUCINIAMO INSIEME – LOCARNO pag. 29
24. CUCINIAMO INSIEME – ROVEREDO pag. 30
25. BISCOTTI DI NATALE pag. 31

DIVENTARE PIÙ INDIPENDENTI

26. USCIAMO INSIEME GIOVANI pag. 32
27. USCIAMO INSIEME OVER 30 pag. 33
28. USCIAMO INSIEME - LOCARNO pag. 34
29. COME GESTIRE I PROPRI SOLDI pag. 35
30. VITA DA ADULTI: DISCUTIAMONE INSIEME **Novità** pag. 36
31. LEGGERE E SCRIVERE PER ESSERE PIÙ INDIPENDENTI pag. 37

SOCIALIZZAZIONE

32. GIOCHI DI SOCIETÀ **Novità** pag. 38
33. LA DISCO VOLANTE pag. 39

TAGLIANDO DI ISCRIZIONE

pag. 41

INFORMATICA

TABLET, CELLULARE E SOCIAL MEDIA

Tanti di noi possiedono un **cellulare** o un **tablet**.

Vuoi imparare a usare meglio questi apparecchi?

Ti piace scoprire **nuove Applicazioni** e imparare a utilizzarle?

Vuoi trasformarti in fotografo o in musicista?

Vuoi scrivere e-mail?

Quali sono i **vantaggi** e i **rischi** dei **Social Media**?

I Social Media sono per esempio Facebook, Instagram e Twitter.

Al corso imparerai a utilizzarli per trovare amici e parenti, ma anche per trovare informazioni che ti interessano.

Ti spiegheremo le regole per usare bene i Social Media.

Al corso ti daremo un tablet e un cellulare per esercitarti, ma se vuoi puoi portare i tuoi apparecchi.

Questo corso viene organizzato in diversi luoghi e in diverse date.

CORSO 1

Luogo

Besso, Mendrisio o Bellinzona

Durata

5 incontri

Giorno

Sabato

Ora

10.00 - 11.30

Data

Da ottobre

Costo

80.- franchi

Formatore

Flavio Bos

CREATIVITÀ

PITTURA

Ti piace **dipingere**?

Hai voglia di **disegnare** in gruppo?

Ti piace esprimere le tue emozioni con i colori?

A questo corso sono **tutti** benvenuti,
anche chi di solito **non** dipinge.

CORSO 2

Luogo

Bellinzona e Lugano

Durata

10 incontri

Giorno

Sabato

Ora

09.30 - 11.30

Data

Da ottobre

Costo

140.- franchi

Formatrice

Marina Maio Mascio

CREATIVITÀ

IL PROFUMO DELLE CANDELE

Ti piace fare **lavori manuali** usando la tua fantasia?
Durante questo corso imparerai a **creare delle candele**.

Una candela crea una bella atmosfera.
Si può utilizzare per decorare la casa o per fare un regalo,
ad esempio a Natale.

Ci divertiremo a creare candele uniche e colorate!

Alla fine del corso potrai portare a casa le candele
che hai creato tu.

CORSO 3

Luogo

Solduno

Durata

3 ore

Giorno

Sabato

Ora

09.00 - 12.00

oppure 13.30 - 16.30

Data

11 novembre 2023

Costo

50.- franchi

Formatrice

Suska Chadli

CREATIVITÀ

LA LIBERTÀ DI CREARE



Ti piace fare lavori manuali?

Durante questo corso impareremo a usare diversi materiali e strumenti.

Lavoreremo con:

- l'argilla
- la carta
- i colori per la stoffa
- le perline
- i fogli di gomma crepla colorati.

A ogni incontro potrai creare l'oggetto che preferisci.

Questo corso ti permetterà di dare spazio alla tua fantasia e di lavorare in compagnia.

CORSO 4

Luogo

Bellinzona

Durata

5 incontri

Giorno

Domenica

Ora

10.00 -12.00

Data

Da ottobre

Costo

70.- franchi

Formatrice

Monya Abdel Aziz

CURA DI SÈ

TRUCCHI NATURALI

Vuoi imparare a creare i tuoi trucchi utilizzando ingredienti naturali?

Ti piacerebbe realizzarli nei tuoi colori preferiti?

In questo corso imparerai a realizzare:

- un lucidalabbra
- un ombretto per mettere in evidenza gli occhi
- un mascara per le ciglia
- uno smalto per le unghie

Così potrai usare i tuoi trucchi per le occasioni speciali.

CORSO 5

Luogo

Lugano

Durata

2 incontri

Giorno

Mercoledì

Ora

17.00 – 19.00

Data

8 e 15 novembre 2023

Costo

60.- franchi

Formatrice

Katiuscha Mathyer

CURA DI SÈ

CREME E PRODOTTI PER IL CORPO FATTI IN CASA

Ti piacciono i **prodotti** per il **corpo**?

Vorresti crearli con **ingredienti naturali**?

Allora questo è il corso ideale per te!

Insieme realizzeremo:

- una crema per il corpo
- dei sali da bagno
- una saponetta
- un balsamo per le labbra

Alla fine del corso ognuno porterà a casa i prodotti realizzati.

CORSO 6

Luogo

Lugano

Durata

2 incontri

Giorno

Sabato

Ora

09.00 - 12.00

Data

13 e 20 aprile 2024

Costo

60.- franchi

Formatrice

Katiuscha Mathyer

CURA DI SÈ

TRUCCHIAMOCI

Hai voglia di prenderti **cura** del tuo aspetto?

Vuoi imparare ad usare i **trucchi**?

Vuoi sapere come **valorizzare** i tuoi occhi?

Durante il corso imparerai a truccarti.

Saprai come metterti al meglio il rossetto o l'ombretto.

In questo modo sarai sempre bellissima

e sarai pronta per uscire con i tuoi amici!

CORSO 7

Luogo

Bellinzonese

Durata

4 incontri

Giorno

Sabato

Ora

09.30 - 11.30

Data

Da ottobre

Costo

100.- franchi

Formatrice

Sara Totti

CURA DI SÈ

DALLA PIANTA ALL'UNGUENTO

Ti piace utilizzare pomate e creme naturali?

Vorresti imparare a prepararle a casa?

Allora questo è il corso che fa per te.

Il corso è composto da una parte teorica e da una parte pratica. Impareremo a estrarre le proprietà contenute in alcune erbe e a preparare degli unguenti.

Un unguento è una pomata a base di olio che si applica sulla pelle, ad esempio se è irritata o se fanno male i muscoli.

CORSO 8

Luogo

Lugano

Durata

1 incontro

Giorno

Lunedì

Ora

18.00 – 21.00

Data

22 aprile 2024

Costo

70.- franchi

Formatrice

Katiuscha Mathyer

BENESSERE E MOVIMENTO

YOGA



La vita di tutti i giorni può essere impegnativa e faticosa.

Per questo è importante prendersi dei momenti per rilassare il corpo e la mente.

La tecnica dello yoga è l'ideale per rilassarsi.

In questo corso impareremo:

- le tecniche per una respirazione corretta e
- le posizioni e i movimenti di base dello yoga.

Al termine di ogni lezione ci rilasseremo per ritrovare pace e serenità.

Durante il corso imparerai degli esercizi che potrai praticare anche a casa, in ogni momento della giornata.

CORSO 9

Luogo

Lugano

Durata

10 incontri

Giorno

Giovedì

Ora

18.00 - 19.00

Data

Da novembre

Costo

100.- franchi

Formatrice

Emanuela Ghidini

BENESSERE E MOVIMENTO

YOGA ON-LINE

La vita di tutti i giorni può essere impegnativa e faticosa.

Per questo è importante prendersi dei momenti per rilassare il corpo e la mente.

La tecnica dello yoga è l'ideale per rilassarsi.

In questo corso impareremo:

- le tecniche per una respirazione corretta e
- le posizioni e i movimenti di base dello yoga.

Al termine di ogni lezione ci rilasseremo per ritrovare pace e serenità.

Durante il corso imparerai degli esercizi che potrai praticare anche a casa, in ogni momento della giornata.

CORSO 10

Luogo

Piattaforma Zoom

Durata

15 incontri

Giorno

Lunedì

Ora

18.00 - 19.00

Data

Da ottobre

Costo

150.- franchi

Formatrice

Emanuela Ghidini

BENESSERE E MOVIMENTO

CONOSCIAMO LE NOSTRE PISTE CICLABILI SOPRACENERI

Hai una bicicletta e la usi per spostarti?

Vorresti scoprire nuove piste ciclabili?

Una pista ciclabile è una strada o una corsia di una strada riservata alle biciclette.

Con questo corso potrai approfondire le tue conoscenze della bicicletta.

Ad esempio imparerai a fare piccole riparazioni, come mettere l'olio sulla catena della bicicletta, cambiare la ruota e tanto altro.

E avrai inoltre occasione di:

- conoscere le regole della circolazione stradale,
- sapere come comportarti verso gli altri utenti della strada.

Al tempo stesso potrai:

- visitare dei posti molto belli del nostro Cantone e
- passare delle ore in buona compagnia.

Per questo corso è necessario avere una propria bicicletta.

La propria bicicletta deve essere:

- **in buone condizioni,**
- **di tipo rampichino.**

Il rampichino è detto anche mountain bike.

È una bicicletta che permette di andare anche sulle strade non asfaltate.

CORSO 11

Luogo

Sopraceneri

Durata

4 incontri

Giorno

Sabato

Ora

10.00 - 16.00

Data

Da primavera 2024

Costo

150.- franchi

Formatrice

Mara Solari

BENESSERE E MOVIMENTO

YOGA DELLA RISATA



Lo sapevi che ridere fa bene alla salute?

La risata dà energia positiva al nostro corpo e alla nostra mente.

Permette anche di ridurre lo stress.

Durante questo corso faremo esercizi e ci divertiremo attraverso alcuni giochi.

Impareremo così a conoscerci e a fidarci gli uni degli altri.

CORSO 12

Luogo

Lugano-Loreto

Durata

10 incontri

Giorno

Lunedì

Ora

17.45 - 19.00

Data

Da ottobre

Costo

120.- franchi

Formatrice

Tiziana Rabasca

CULTURA

CINEMA

Ti piace il **cinema**?

Avresti voglia di conoscere altre persone?

Ti piacerebbe vedere dei film insieme e poi discuterne?

Guardiamo un film e discutiamo della **storia**,
dei **personaggi** e delle nostre **opinioni**.

CORSO 13

Luogo

Lugano-Trevano

Durata

9 incontri

Giorno

Lunedì

Ora

18.30 - 21.00

Data

Da ottobre

Costo

130.- franchi

Formatrice

Stephanie Rauer

CULTURA

ARTE, CHIACCHIERE E CAFFÈ

Ti piacerebbe andare al **LAC**?

Il LAC è il centro culturale della città di Lugano.

Il LAC è anche la sede
del Museo d'Arte della Svizzera Italiana.

Ti piacerebbe vedere una **mostra con una guida**
che ti spiega le cose più importanti?
In questo corso ci occuperemo di arte.

Durante le visite al museo impareremo
cose nuove sui colori e sui materiali.

Alla fine di ogni incontro
berremo qualcosa insieme al bar del LAC
per parlare di quello che abbiamo visto.

CORSO 14

Luogo

LAC o MASI Lugano

Durata

6 incontri

Giorno

Sabato

Ora

14.00 - 16.30

Data

Da definire

Costo

130.- franchi

Il biglietto è compreso

Formatori

Marco Mottai e Aglaia Haritz

CULTURA

CAFFÈ A TEATRO



Ti piace andare a teatro la sera?

Hai voglia di venire con noi a vedere degli spettacoli al LAC?

Il LAC è un centro di arte e cultura a Lugano.

Ospita un teatro, un museo e tanti altri spazi.

La sera dello spettacolo ci incontreremo, chiacchiereremo e potremo bere qualcosa al bar.

Prima dello spettacolo vi racconteremo la storia dello spettacolo ne discuteremo e poi lo vedremo insieme.

CORSO 15

Luogo

LAC o Teatro Foce Lugano

Durata

5 incontri

Giorno

Da definire a seconda dello spettacolo

Ora

Serali, dalle 19.30 fino a fine spettacolo

Data

Da definire

Costo

150.- franchi

Il biglietto è compreso

Formatori

Marco Mottai e Aglaia Haritz

PASSEGGIATE

SCOPRIAMO LA MONTAGNA

Ti piace **camminare**?

Vorresti fare delle **passeggiate** sulle montagne del Ticino?

I sentieri che scegliamo sono facili
e adatti anche a chi fa un po' fatica a camminare.

Raggiungeremo i luoghi di partenza
delle passeggiate in furgone,
oppure utilizzeremo i mezzi di trasporto pubblici.

Il costo dei trasporti pubblici **non** è compreso
nel costo del corso.

**Per una questione di organizzazione, questo corso si
svolgerà con un massimo di 12 partecipanti.**

CORSO 16

Luogo

Montagne Ticinesi

Durata

6 incontri

Giorno

Sabato

Ora

Tutto il giorno

Data

Da settembre

Costo

240.- franchi

Formatrici

Ivana Malandra e Claudia Banfi

PASSEGGIATE

ESCURSIONISMO ALPINO

Vorresti fare delle camminate sulle nostre Montagne?

Ti piacerebbe camminare a lungo e in salita?

Te la senti di

- Camminare **per più di 3 ore**, a passo lento ma regolare?
- **Prendere la funivia?**
- Camminare **in salita facendo almeno 400 metri di dislivello?**

Il **dislivello** è la differenza di altitudine tra il punto di partenza e il punto di arrivo.

Ci incontreremo per una serata informativa, dove potremo conoscerci e vi daremo maggiori informazioni.

Per frequentare questo corso, è importante avere una buona condizione fisica.

Per una questione di organizzazione, questo corso si svolgerà con un massimo di 6 partecipanti.

CORSO 17

Luogo

Montagne Sopraceneri

Durata

1 serata informativa e
8 incontri

Giorno

Domenica

Ora

Tutto il giorno

Data

Da settembre

Costo:

320.- franchi

Formatrice

Claudia Banfi

PASSEGGIATE

GITE FUORI CITTÀ

Ti piace fare delle passeggiate in compagnia e scoprire posti nuovi?

Il corso propone 8 uscite, di sabato.

Insieme visiteremo boschi, paesi e luoghi particolari della nostra regione.

Le passeggiate si faranno su strade facili.

Cosa devi portare?

- scarpe comode
- voglia di camminare e di stare in compagnia

Raggiungeremo i luoghi di visita con i mezzi di trasporto pubblici.

Il costo dei trasporti pubblici **non** è compreso nel costo del corso.

CORSO 18

Luogo

Luganese

Durata

8 incontri

Giorno

Sabato

Ora

13.30 - 17.30

Data

Da ottobre

Costo

180.- franchi

Formatrice

Monica Mazzei

PASSEGGIATE

SCOPRIAMO IL LOCARNESE

Hai voglia di passeggiare e conoscere meglio le Valli e i Paesi intorno a Locarno?

In queste passeggiate andremo alla scoperta dei Paesi e della natura delle Valli:

- incontreremo gli abitanti dei paesi,
- ammireremo le Chiese e altre costruzioni tipiche della zona, gli orti e i giardini,
- scopriremo i boschi, i prati, i fiumi e gli animali che vi abitano.

Ti piacerebbe fare questa esperienza insieme ad altre persone?

Osservando insieme l'ambiente che ci circonda, faremo tante scoperte interessanti.

Ci incontreremo di sabato pomeriggio e partiremo insieme per una passeggiata in Valle.

Vieni con noi!

Il costo dei trasporti pubblici **non** è compreso nel costo del corso.

Per una questione di organizzazione, questo corso si svolgerà con un massimo di 10 partecipanti.

CORSO 19

Luogo

Locarnese

Durata

7 incontri

Giorno

Sabato

Ora

13.00 - 17.00

Data

Da novembre

Costo

160.- franchi

Formatrice

Claudia Banfi

MUSICA

AVVICINARSI ALLA MUSICA

Ti piace **cantare** in compagnia?

Ti piace **muoverti** al ritmo della musica insieme ad altri?

La musica permette di **comunicare** anche senza le parole.

Seguire il ritmo della musica

ti insegnerà a essere più concentrato e attento.

Migliorerà anche la tua coordinazione dei movimenti del corpo.

CORSO 20

Luogo

Lugano

Durata

2 incontri

Giorno

Sabato

Ora

10.00 - 12.00

Data

25 novembre 2023

24 febbraio 2024

Costo

40.- franchi

Formatrice

Sabine Melheritz

MUSICA

MUSICA LIBERA



Ti piace la musica?

Hai mai pensato di fare musica usando la tua voce?

Attraverso la musica puoi esprimere le tue emozioni.

Durante questo corso faremo canti di gruppo.

Impareremo anche a usare la nostra voce e il nostro corpo come uno strumento a percussione.

Queste attività permettono di sfogarsi e di sentirsi meglio.

CORSO 21

Luogo

Luganese

Durata

10 incontri

Giorno

Mercoledì

Ora

17.30-19.30

Data

Da ottobre

Costo

140.- franchi

Formatore

Dom Lampa

CUCINA

CUCINIAMO INSIEME - VIGANELLO

Ti piace **cucinare**?

Vuoi **imparare** nuove ricette?

Al corso ci divertiremo a preparare un pranzo insieme, pensando a tutto quello che ci vuole per organizzarlo:

- scegliere il menu
- scrivere la lista della spesa
- preparare gli ingredienti
- cucinare
- riordinare

Concluderemo ogni incontro mangiando in compagnia!

CORSO 22

Luogo

Viganello

Durata

5 incontri

Giorno

Sabato

Ora

10.30 - 13.30

Data

Da ottobre

Costo

160.- franchi

Formatrice

Maria Grazia Toffoletto

CUCINA

CUCINIAMO INSIEME - LOCARNO

Ti piace **cucinare**?

Vuoi **imparare** nuove ricette?

Al corso ci divertiremo a preparare un pranzo insieme, pensando a tutto quello che ci vuole per organizzarlo:

- scegliere il menu
- scrivere la lista della spesa
- preparare gli ingredienti
- cucinare
- riordinare

Concluderemo ogni incontro mangiando in compagnia!

Per una questione di organizzazione, questo corso si svolgerà con un massimo di 9 partecipanti.

CORSO 23

Luogo

Locarno

Durata

5 incontri

Giorno

Mercoledì

Ora

17.30 - 20.30

Data

Da ottobre

Costo

160.- franchi

Formatrice

Alma Dresti

CUCINA

CUCINIAMO INSIEME - ROVEREDO

Ti piace **cucinare**?

Vuoi **imparare** nuove ricette?

Al corso ci divertiremo a preparare un pranzo insieme, pensando a tutto quello che ci vuole per organizzarlo:

- scegliere il menu
- scrivere la lista della spesa
- preparare gli ingredienti
- cucinare
- riordinare

Concluderemo ogni incontro mangiando in compagnia!

CORSO 24

Luogo

Roveredo

Durata

5 incontri

Giorno

Lunedì

Ora

10.30 - 13.30

Data

Da ottobre

Costo

160.- franchi

Formatrici

Eliana Ramelli e Paola Mondada

CUCINA

BISCOTTI DI NATALE

Cosa sarebbe il Natale senza i biscotti?

Ti piacerebbe imparare a fare i biscotti di Natale?

Quali sono i tuoi preferiti?

Cercheremo di fare insieme diversi tipi di biscotti.

Faremo anche quelli che ti piacciono di più.

Ognuno contribuirà a prepararli e a cuocerli.

Quando saranno pronti li assaggeremo insieme.

Alla fine prepareremo dei pacchettini o li sistemeremo nelle scatolette.

Ognuno potrà portare a casa una bella confezione.

CORSO 25

Luogo

Locarno

Durata

2 incontri

Giorno

Giovedì 30 novembre

Sabato 2 dicembre

Ora

18.00 - 21.00

09.00 – 17.30

Costo

90.- franchi

Formatrice

Claudia Banfi

DIVENTARE PIÙ INDIPENDENTI

USCIAMO INSIEME GIOVANI

Hai tra i 18 e i 30 anni?

Ti piacerebbe uscire la **sera**?

Sei già abbastanza indipendente,
ma hai ancora bisogno di un aiuto
per uscire e incontrare nuovi amici?

In questo corso usciremo e ci divertiremo insieme.

Ma non solo!

Ti daremo anche tanti consigli pratici
su come **organizzare** le tue uscite e il tuo tempo libero.

Imparerai ad esempio:

- dove trovare il programma degli spettacoli
- come spostarti in città con i mezzi pubblici
- quanti soldi portare per pagare il cinema e una bibita

Durante le uscite ci sposteremo con i mezzi di trasporto pubblici
o a piedi.

Dovrai pagare tu il biglietto dei trasporti pubblici
e i costi delle attività,
per esempio il biglietto del cinema o l'entrata in discoteca.

CORSO 26

Luogo

Luganese

Durata

10 incontri

Giorno

Venerdì o sabato sera

Ora

Da definire

Data

Da ottobre

Costo

150.- franchi

Formatrice

Flaya Panzeri

DIVENTARE PIÙ INDIPENDENTI

USCIAMO INSIEME OVER 30

Hai più di 30 anni?

Sei abbastanza **indipendente** e capace di spostarti da solo?

Vorresti passare il tuo tempo libero in compagnia?

Ti piace andare al cinema, a teatro

o uscire a cena con degli amici?

Allora questo è il corso ideale per te!

Al corso ti insegneremo a **organizzare** un'uscita.

Passerai del tempo in compagnia

e ti allenerai anche a sentirti a tuo agio in un gruppo

e a conoscere nuova gente.

Nelle nostre uscite ci sposteremo

con i mezzi di trasporto pubblici o a piedi.

Dovrai pagare tu il biglietto dei trasporti pubblici

e i costi delle attività,

per esempio il biglietto del cinema o la cena al ristorante.

CORSO 27

Luogo

Luganese

Durata

10 incontri

Giorno

Sabato o domenica

Ora

Da definire

Data

Da ottobre

Costo

150.- franchi

Formatore

Maurizio Parma

DIVENTARE PIÙ INDIPENDENTI

USCIAMO INSIEME LOCARNO

Ti piacerebbe uscire il **venerdì sera**?

Sei già abbastanza indipendente,
ma hai ancora bisogno di un aiuto
per uscire e incontrare nuovi amici?

In questo corso usciremo e ci divertiremo insieme.

Ma non solo!

Ti daremo anche tanti consigli pratici
su come **organizzare** le tue uscite e il tuo tempo libero.

Imparerai ad esempio:

- dove trovare il programma degli spettacoli
- come spostarti in città con i mezzi pubblici
- quanti soldi portare per pagare il cinema e una bibita

Durante le uscite ci sposteremo con i mezzi di trasporto pubblici
o a piedi.

Dovrai pagare tu il biglietto dei trasporti pubblici
e i costi delle attività,
per esempio il biglietto del cinema o l'entrata in discoteca.

CORSO 28

Luogo

Locarnese

Durata

8 incontri

Giorno

Venerdì sera

Ora

18.30 - 21.30

Data

Da ottobre

Costo

120.- franchi

Formatrici

Giulia Poletti e Sofia Vassere

DIVENTARE PIÙ INDIPENDENTI

COME GESTIRE I PROPRI SOLDI

Hai l'impressione di spendere troppi soldi?

Vuoi capire:

- Dove vanno a finire i tuoi soldi?
- Quanto puoi spendere?

Vuoi imparare a:

- Conservare gli scontrini?
- Tenere i conti dei soldi che hai a disposizione ogni mese?
- Capire il valore dei soldi imparando a conoscere le monete e le banconote?
- Fare la lista della spesa?
- Fare piccoli acquisti in città?

Allora questo è il corso che fa per te!

Durante il corso faremo delle uscite nei negozi del locarnese.

Per una questione di organizzazione, questo corso si svolgerà con un massimo di 6 partecipanti.

CORSO 29

Luogo

Locarnese

Durata

13 incontri

Giorno

Giovedì

Ora

17.00 - 20.30

Data

Da ottobre

Costo

200.- franchi

Formatrice

Claudia Banfi

DIVENTARE PIÙ INDIPENDENTI

VITA DA ADULTI: DISCUTIAMONE INSIEME



Essere adulti significa imparare a:

- assumersi le proprie responsabilità,
- prendere delle decisioni da soli,
- gestire le relazioni con le altre persone
senza bisogno dell'aiuto costante della famiglia o degli educatori.

Non è sempre facile essere adulti.

Tutti noi a volte abbiamo bisogno di un sostegno
e di parlare con altre persone delle difficoltà che incontriamo.

Nel corso parleremo di noi, dei nostri desideri
e delle cose che stiamo imparando.

Potremo scambiarci idee ed esperienze.

CORSO 30

Luogo

Luganese

Durata

5 incontri

Giorno

Lunedì

Ora

17.00 - 19.00

Data

Da novembre

Costo

70.- franchi

Formatrice

Giovanna Romeo Reali

DIVENTARE PIÙ INDIPENDENTI

LEGGERE E SCRIVERE PER ESSERE PIÙ INDIPENDENTI

Ti piace **leggere** e **scrivere**?

Vorresti **migliorare** le tue capacità di lettura e scrittura?

Allora questo è il corso ideale per te!

Ci divertiremo a leggere e a scrivere in compagnia.

Faremo delle attività e degli esercizi

legati alla vita di tutti i giorni.

CORSO 31

Luogo

Bellinzona

Durata

20 incontri

Giorno

Giovedì

Ora

17.45 - 19.15

Data

Da novembre

Costo

180.- franchi

Formatore

da definire

SOCIALIZZAZIONE

GIOCHI DI SOCIETÀ



Ti piace fare giochi di società? Come per esempio il gioco dell'oca?

O non hai mai fatto un gioco di società e ti piacerebbe provare?

Vieni a giocare con noi!

Insieme trascorriamo una serata divertente.

Avrai la possibilità di conoscere nuove persone e imparare nuovi giochi.

Questi giochi migliorano la concentrazione e alcuni insegnano anche ad aiutarsi a vicenda.

E non preoccuparti se non conosci i giochi proposti.

Impariamo insieme le regole.

Poi giochiamo insieme.

Ogni sera facciamo un gioco nuovo.

Quando saremo pronti, potremo trascorrere una serata in una vera ludoteca!

Una ludoteca è uno spazio con tantissimi giochi da prendere in prestito.

I giochi si possono portare a casa o usare sul posto.

Ogni partecipante porta il proprio pic-nic.

CORSO 32

Luogo

Bellinzonese e Luganese

Durata

7 incontri

Giorno

Venerdì

Ora

18.00 - 21.00

Data

Da novembre

Costo

110.- franchi

Formatrice

Marina Maio Mascio

SOCIALIZZAZIONE

LA DISCO VOLANTE

Hai tra i 18 e i 30 anni?

Hai voglia di trascorrere una **serata** tra giovani della tua età?

Ti piace la musica?

Ti piace **divertirti** in compagnia e **ballare**?

Allora vieni anche tu alla Disco Volante!

La Disco Volante è un **gruppo di giovani con o senza disabilità** che organizza assieme delle serate di festa.

Si chiama Disco Volante perché si sposta da una città all'altra.

CORSO 33

Luogo

Ticino

Durata

5 serate

Giorno

Sabato sera

Ora

Da definire

Data

Da definire

Costo

10.- franchi a serata

*“Non impariamo per la scuola,
ma per la vita”.*

Seneca



CULTURA E FORMAZIONE



TAGLIANDO DI ISCRIZIONE DA INVIARE ENTRO IL 25 AGOSTO 2023

NOME E COGNOME.....

INDIRIZZO

NAP E LUOGO

EMAIL

DATA DI NASCITA NAZIONALITÀ

SE STRANIERO, INDICARE TIPO DI PERMESSO:.....

SONO BENEFICIARIO DI UNA RENDITA AI SÌ NO

NR. AVS/AI

MI ISCRIVO AL CORSO:

NR. TITOLO..... LUOGO

NR. TITOLO..... LUOGO

NR. TITOLO..... LUOGO

UTILIZZO **MEZZI AUSILIARI** PER SPOSTARMI (CARROZZINA, STAMPELLE,...) SÌ NO

SE SÌ, QUALI?

HO **PROBLEMI DI SALUTE** CHE POTREBBERO MANIFESTARSI DURANTE IL CORSO(ALLERGIE, ASMA, ANSIA, INTOLLERANZE, ALTRO) DA SEGNALARE? SÌ NO

SE SÌ, QUALI?

NOME E NUMERO DELLA **PERSONA** DA CONTATTARE IN CASO DI BISOGNO:

.....

AUTORIZZO UTILIZZO VIDEO /FOTO PER PUBBLICAZIONI E SOCIAL MEDIA SÌ NO

DATA..... FIRMA DEL RAPPRESENTATE LEGALE.....



TAGLIANDO DI ISCRIZIONE DA INVIARE A:

CULTURA E FORMAZIONE

VIA CANEVASCINI 4

6900 LUGANO - BESSO

ENTRO E NON OLTRE IL 25 AGOSTO 2023

TAGLIANDO DI ISCRIZIONE DA INVIARE ENTRO IL 25 AGOSTO 2023

NOME E COGNOME.....

INDIRIZZO

NAP E LUOGO

EMAIL

DATA DI NASCITA NAZIONALITÀ

SE STRANIERO, INDICARE TIPO DI PERMESSO:.....

SONO BENEFICIARIO DI UNA RENDITA AI SÌ NO

NR. AVS/AI

MI ISCRIVO AL CORSO:

NR. TITOLO..... LUOGO

NR. TITOLO..... LUOGO

NR. TITOLO..... LUOGO

UTILIZZO **MEZZI AUSILIARI** PER SPOSTARMI (CARROZZINA, STAMPELLE,...) SÌ NO

SE SÌ, QUALI?

HO **PROBLEMI DI SALUTE** CHE POTREBBERO MANIFESTARSI DURANTE IL CORSO(ALLERGIE, ASMA, ANSIA, INTOLLERANZE, ALTRO) DA SEGNALARE? SÌ NO

SE SÌ, QUALI?

NOME E NUMERO DELLA **PERSONA** DA CONTATTARE IN CASO DI BISOGNO:

.....

AUTORIZZO UTILIZZO VIDEO /FOTO PER PUBBLICAZIONI E SOCIAL MEDIA SÌ NO

DATA..... FIRMA DEL RAPPRESENTATE LEGALE.....



TAGLIANDO DI ISCRIZIONE DA INVIARE A:

CULTURA E FORMAZIONE

VIA CANEVASCINI 4

6900 LUGANO - BESSO

ENTRO E NON OLTRE IL 25 AGOSTO 2023