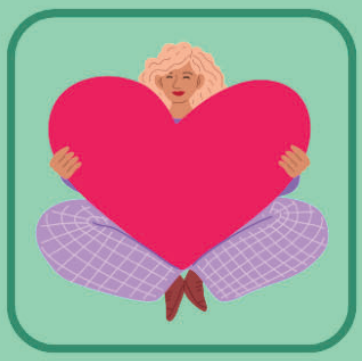
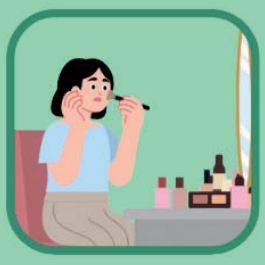
CULTURA E FORMAZIONE











FORMAZIONE CONTINUA PER ADULTI

PROGRAMMA CORSI 2026/2027

atgabbes

atgabbes

Traduzione in linguaggio semplificato:

Associazione Leggere e Scrivere
della Svizzera italiana
Servizio di Lingua facile

Associazione
Leggere e Scrivere
della Svizzera italiana

Lingua
facile

Stampa e assemblaggio:

inclusione
andicap ticino

Programma dei corsi di Cultura e Formazione 2026-2027

Gentili signore, egregi signori, cari amici,
con grande piacere vi presentiamo il programma dei corsi
di **Cultura e Formazione 2026-2027**.

Trovate i corsi classici, molto apprezzati,
e delle novità

- Giochi di società a Bellinzona
- Insieme con la musica: cantare, suonare, scoprire
- Musica insieme
- Le piante ci fanno stare bene

Alcuni corsi sono molto apprezzati e tante persone vi partecipano.
Facciamo il possibile per accogliere tutti.
Se ci sono tanti iscritti, faremo due gruppi.

Per una questione di organizzazione, i posti per alcuni corsi sono limitati.
Questo significa che i posti possono finire.
Quindi se vi iscrivete a uno di questi corsi,
potrebbe non esserci il posto.

Anche quest'anno abbiamo inserito, quando possibile, le date in cui ci saranno corsi.

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 21 agosto 2026.
È importante che le iscrizioni arrivino per tempo.
Se la vostra iscrizione arriva in ritardo,
forse non potrete partecipare al corso.
Se avete domande,
potete contattarci inviando una email a: **cultura.formazione@atgabbes.ch**
o chiamare il nostro Segretariato al numero **091 970 37 29**.

Vi aspettiamo! Un caro saluto,

Cristina Tettamanti
Segretaria, Cultura e Formazione

Sara Kidane
Responsabile, Cultura e Formazione

Lugano, luglio 2026

INFORMAZIONI

L'Associazione **atgabbes** propone dei **corsi per le persone adulte con disabilità**.
Tutti possono frequentare questi corsi, dai 18 anni compiuti.
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 verso sera o durante il fine settimana.

Non ci sono corsi quando le scuole sono chiuse.

ISCRIZIONI

Invia la tua iscrizione entro il 21 agosto 2026.
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 va inviata ad atgabbes.
Non inviate l'iscrizione al formatore
I corsi possono svolgersi solo se ci sono almeno 5 partecipanti.
Riceverai una conferma dell'iscrizione e tutte le informazioni importanti
entro metà ottobre.

L'iscrizione vale per tutto il corso.
Non puoi iscriverti a una sola lezione o a una parte del corso

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 o del concerto 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** ridà i soldi che hai già pagato
per partecipare a un corso.

Se hai già ricevuto la **conferma** del corso ma **non** puoi o non vuoi più partecipare,
atgabbes può chiederti di pagare 40.- franchi.
atgabbes **non** può ridare i soldi di una lezione o di un'uscita,
se una o più volte **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

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

TRASPORTI

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

PRESENZA

Se ti iscrivi a un corso per favore partecipa.
Se una volta non potrai andare al corso, dovrai avvisare per tempo il formatore.

CONTATTI

Cultura e Formazione

www.atgabbes.ch

via Canevascini 4
6900 Lugano - Besso
Tel. 091 970 37 29
cultura.formazione@atgabbes.ch

Responsabile: Sara Kidane
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 13:30 alle ore 15:00.**

INDICE:

INFORMATICA

1. IMPARIAMO INSIEME LE BASI DEI PROGRAMMI PER COMPUTER  pag. 7
2. SOCIAL MEDIA (CON ATTENZIONE)  pag. 8
3. FOTOGRAFIA  pag. 9

CREATIVITÀ

4. IL PROFUMO DELLE CANDELE  pag. 10
5. BIGLIETTI D'AUGURI PERSONALIZZATI  pag. 11
6. PITTURA  pag. 12

CURA DI SÈ

7. TRUCCHIAMOCI GIOVANI  pag. 13
8. TRUCCHIAMOCI OVER 30  pag. 14
9. LE PIANTE CI FANNO STARE BENE **Novità**  pag. 15

BENESSERE E MOVIMENTO

10. YOGA  pag. 16
11. YOGA ON-LINE  pag. 17
12. SCOPRIAMO I PERCORSI VITA DEL LUGANESE E DEL BELLINZONESE  pag. 18

CULTURA

13. APERITIVO E NOTIZIE DEL MONDO, DELLA SVIZZERA E DEL TICINO  pag. 19
14. CINEMA  pag. 20
15. ARTE, CHIACCHERE E CAFFÈ  pag. 21
16. CAFFÈ, MUSICA E TEATRO pag. 22

MUSICA

17. FACCIAMO MUSICA INSIEME **Novità**  pag. 23
18. SUONA, CANTA. SCOPRI LA MUSICA **Novità**  pag. 24

PASSEGGIATE

19. SCOPRIAMO LA MONTAGNA E ALTRO  pag. 25

20. ESCURSIONISMO ALPINO  pag. 26

21. PASSEGGIATE NEL LUGANESE  pag. 27

22. SCOPRIAMO IL LOCARNESE E DINTORNI  pag. 28

23. SCOPRIAMO IL MENDRISIOTTO CON I 5 SENSI  pag. 29

24. SCOPRIAMO IL BELLINZONESE  pag. 30

CUCINA

25. CUCINIAMO INSIEME – VIGANELLO  pag. 31

26. CUCINIAMO INSIEME – LOCARNO  pag. 32

27. CUCINIAMO INSIEME – ROVEREDO  pag. 33

28. BISCOTTI DI NATALE  pag. 34

DIVENTARE PIÙ INDIPENDENTI

29. AMORE, RELAZIONI, SESSUALITÀ E AMICIZIE: PARLIAMONE INSIEME  pag. 35

30. IMPARIAMO A RICONOSCERE I SOLDI E FACCIAMO PICCOLI ACQUISTI  pag. 36

31. LEGGERE, SCRIVERE PER ESSERE PIÙ INDIPENDENTI  pag. 37

SOCIALIZZAZIONE

32. GIOCHI DI SOCIETÀ - LUGANO  pag. 38

33. GIOCHI DI SOCIETÀ - BELLINZONA Novità  pag. 39

34. USCIAMO INSIEME GIOVANI  pag. 40

35. USCIAMO INSIEME OVER 30  pag. 41

36. USCIAMO INSIEME - LOCARNO  pag. 42

ATTIVITÀ ALLA NOCCIOLA  pag. 43

TAGLIANDO DI ISCRIZIONE E SCHEDA DI PRESENTAZIONE pag.44-46

INFORMATICA

CORSO 1

IMPARIAMO INSIEME LE BASI DEI PROGRAMMI PER COMPUTER



Ti piacerebbe imparare le **basi** per usare il tuo **computer**?

Per esempio:

- scrivere una lettera con Word
- imparare a fare semplici calcoli con Excel
- fare una presentazione con Power Point
- mandare una mail con Outlook

Word, Excel, Power Point ed Outlook sono programmi per computer.

Insieme scopriremo dei piccoli trucchetti per farlo facilmente.

Puoi portare il tuo computer portatile,
il tablet non va bene per questo corso.

Formatrice Mara Solari

Luogo
Lugano e Bellinzona

Durata
10 incontri

Giorno
Lunedì

Date
Lugano
19 e 26 ottobre 2026
16, 23 e 30 novembre 2026
14 e 21 dicembre 2026
11, 18 e 25 gennaio 2027

Bellinzona
1 e 15 febbraio 2027
8, 15 e 22 marzo 2027
5, 12, 19 e 26 aprile 2027
3 maggio 2027

Ora
17.30 – 19.00

Costo
100.- franchi

INFORMATICA

CORSO 2

SOCIAL MEDIA (CON ATTENZIONE)



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

I Social Media sono per esempio Facebook,
Instagram e Twitter (che adesso si chiama X).

Ti spiegheremo le regole per usare bene i Social Media.

In questo corso imparerai a:

- proteggerti dai pericoli
- difenderti dalle truffe
- divertirti senza avere paura
- condividere in maniera sicura i tuoi dati e le tue foto
- trovare amici e parenti
- trovare informazioni che ti interessano

Porta il tuo telefono oppure il tuo tablet personale.

Formatore Flavio Bos

Luogo
Lugano e Bellinzona

Durata
4 incontri

Giorno
Sabato

Date
Lugano
Autunno 2026

Bellinzona
Primavera 2027

Ora
10.00 – 12.00

Costo
80.- franchi

INFORMATICA

CORSO 3

FOTOGRAFIA



Ti piace fare delle **foto** con il tuo telefono?
Scatta, modifica e crea la tua foto speciale!

Con il tuo telefono o una macchina fotografica imparerai a fare foto belle e creative.

Scopriremo insieme come renderle uniche:

- migliorare la luce e la composizione
- aggiungere scritte o effetti
- creare immagini perfette per Whatsapp, Instagram e Facebook
- creare immagini da stampare o regalare

Faremo anche una piccola uscita per scattare le foto all'aperto.

Alla fine, potrai portare a casa una foto pronta da incorniciare!

Ogni partecipante porta il proprio telefono o la propria macchina fotografica.

Luogo
Lugano

Durata
2 incontri

Date e orari
Primavera 2027

Prima data da definire
dalle 10.00 alle 15.00
con picnic

Seconda data da definire
dalle 10.00 alle 12.00

Costo
50.- franchi

Formatore Flavio Bos

CREATIVITÀ

CORSO 4

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.

Luogo
Solduno

Durata
1 incontro

Giorno
Sabato

Data
14 novembre 2026

Ora
09.00 - 12.00
oppure 13.30 - 16.30

Costo
50.- franchi

Formatrice Suska Ricci

CREATIVITÀ

CORSO 5

BIGLIETTI DI AUGURI PERSONALIZZATI



Ti piacciono i **biglietti di auguri**?
Vuoi fare dei biglietti per le feste o
per un'occasione speciale?

Impariamo a costruire una busta e
decorare i nostri biglietti di auguri.

Utilizziamo diverse tecniche:

- pittura
- decorazioni
- fiori secchi
- brillantini

Alla fine del corso potrai portare a casa i biglietti che hai creato.

Luogo
Lugano - Sede atgabbes

Durata
1 incontro

Giorno
Sabato

Date
28 novembre 2026

Ora
09.00 – 12.00

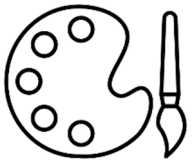
Costo
25.- franchi

Formatrice Emanuela Ghidini

CREATIVITÀ

CORSO 6

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.

Luogo
Bellinzona

Durata
10 incontri

Giorno
Sabato

Date
17 ottobre 2026
14 novembre 2026
5 dicembre 2026
16 e 30 gennaio 2027
20 febbraio 2027
6 marzo 2027
10 e 24 aprile 2027
22 maggio 2027

Ora
09.30 – 11.30

Costo
150.- franchi

Formatrice Marina Maio Mascio

CURA DI SÈ

CORSO 7



TRUCCHIAMOCI GIOVANI

Questo corso è per le **persone fino ai 30 anni**,
con la pelle giovane.

Vuoi **truccarti** ma non sai come?
Vuoi conoscere di più i trucchi e come usarli?
Questo è il corso giusto per te.

Insieme conosceremo:

- le tecniche per fare un trucco da giorno
- le tecniche per fare un trucco da sera
- come usare i diversi strumenti
- come prendersi cura della pelle

Luogo
Giubiasco

Corso per gli Istituti e i Foyer
Possiamo fare il corso direttamente nel vostro Istituto o nel vostro Foyer.
Su richiesta, organizziamo il corso per piccoli gruppi.

Durata
1 incontro

Giorno
Sabato

Date
17 ottobre 2026

Ora
10.00 – 15.00
Con picnic

Costo
80.- franchi

Formatrice Sara Totti Bottoli

CURA DI SÈ

CORSO 8



TRUCCHIAMOCI OVER 30

Questo corso è per le **persone più grandi**,
con la pelle matura.

Vuoi **truccarti** ma non sai come?
Vuoi conoscere di più i trucchi e come usarli?
Questo è il corso giusto per te.

Insieme conosceremo:

- le tecniche per fare un trucco da giorno
- le tecniche per fare un trucco da sera
- come usare i diversi strumenti
- come prendersi cura della pelle

Corso per gli Istituti e i Foyer
Possiamo fare il corso direttamente nel vostro Istituto o nel vostro Foyer.
Su richiesta, organizziamo il corso per piccoli gruppi.

Formatrice Sara Totti Bottoli

Luogo
Giubiasco

Durata
1 incontro

Giorno
Sabato

Date
21 novembre 2026

Ora
09.00 – 12.00

Costo
50.- franchi



CURA DI SÈ

CORSO 9

LE PIANTE CI FANNO STARE BENE



In questo corso impariamo a

- usare le piante per stare bene e curarci
- usare i nostri sensi, come l'olfatto

e sentire quali emozioni e ricordi arrivano
quando annusiamo gli oli essenziali
Gli oli essenziali si estraggono dai fiori e dalle piante e sono molto profumati.
Facciamo una parte teorica e una parte pratica.

Impariamo a estrarre le proprietà contenute in alcune piante per preparare:

- dei prodotti naturali
- un profumo
- un unguento

un unguento è una pomata che si applica sulla pelle
Estrarre significa tirare fuori.

Alla fine del corso, potrai portare a casa

- un oleolito (un olio estratto dalle piante)
- un unguento
- un profumo personalizzato

Inoltre, porterai a casa

- nuove emozioni e idee
- un modo nuovo di guardare la natura
- un modo nuovo di ascoltare te stesso

Tutti possono partecipare. Non serve avere esperienza.

Formatrici Katiuscha Mathyer e Laura Baroni

Luogo
Lugano

Durata
4 incontri

Giorno
Giovedì

Date
25 febbraio 2027
4 marzo 2027
11 marzo 2027
18 marzo 2027

Ora
18.00 – 20.00

Costo
100.- franchi

BENESSERE E MOVIMENTO

CORSO 10



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.

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

Luogo
Lugano

Durata
25 incontri,
una volta alla settimana

Giorno
Giovedì

Data
Dal 22 ottobre 2026

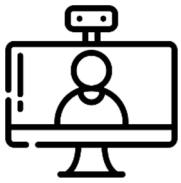
Ora
17.30 - 18.30

Costo
250.- franchi

Formatrice Emanuela Ghidini

BENESSERE E MOVIMENTO

CORSO 11



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 in ogni momento della giornata.

Luogo
Piattaforma Zoom

Durata
25 incontri,
una volta alla settimana

Giorno
Lunedì

Data
Dal 19 ottobre 2026

Ora
18.00 - 19.00

Costo
250.- franchi

Formatrice Emanuela Ghidini

BENESSERE E MOVIMENTO

CORSO 12



SCOPRIAMO I PERCORSI VITA DEL LUGANESE E DEL BELLINZONESE

Ti piace il **movimento e stare all'aria aperta**?
Sei un po' pigro e sai che avresti bisogno di muoverti di più?
In entrambi i casi abbiamo una bella proposta per te.
Vieni con noi a scoprire i percorsi vita del Luganese e del Bellinzonese!

Facciamo gli esercizi e camminiamo assieme in mezzo alla natura. Scopriamo nuove zone che raggiungeremo con i mezzi pubblici.

Ci troviamo con qualsiasi tempo. In caso di pioggia cambiamo il programma.

Il ritrovo è fissato alla stazione di Lugano o a quella di Bellinzona, trasporto in treno accompagnato.

Il costo del treno è compreso, quello di eventuali altri trasporti pubblici **non** è compreso.

Formatrice Mara Solari

Luogo
Lugano e Bellinzona

Durata
8 incontri

Giorno
Domenica

Date
18 ottobre 2026
15 novembre 2026
13 dicembre 2026
17 gennaio 2027
28 febbraio 2027
21 marzo 2027
18 aprile 2027
23 maggio 2027

Ora
14.00 – 16.30

Costo
150.- franchi

CULTURA

CORSO 13

APERITIVO E NOTIZIE DEL MONDO, DELLA SVIZZERA E DEL TICINO



Ti interessano le cose che succedono nel **Mondo**
ma anche in **Svizzera** e in **Ticino** e vorresti saperne di più?

Hai voglia di parlare dell'attualità?
Attualità significa le cose che succedono nel corso dell'anno.

Se la tua risposta è sì, questo corso fa per te.

Ci troviamo una volta al mese
e facciamo l'**aperitivo.**

Dopo l'aperitivo parliamo delle cose che succedono
nel Mondo, in Svizzera e in Ticino con un giornalista.
Per parlare di quello che succede,
ci aiutiamo con giornali o con servizi televisivi.

Non devi essere un esperto, basta essere curioso e
voler conoscere cose nuove.

Formatore Francesco Bonsaver

Luogo
Lugano

Durata
8 incontri

Giorno
Mercoledì

Date
14 ottobre 2026
18 novembre 2026
16 dicembre 2026
13 gennaio 2027
17 febbraio 2027
10 marzo 2027
7 aprile 2027
12 maggio 2027

Ora
17.30 – 19.00

Costo
120.- franchi

CULTURA

CORSO 14

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.

Luogo
Lugano

Durata
9 incontri

Giorno
Lunedì

Date
Da definire

Ora
18.30 – 21.00

Costo
150.- franchi

Formatrice/Formatore Da definire

CULTURA

CORSO 15

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.

Luogo
LAC o MASI Lugano

Durata
6 incontri

Giorno
Sabato

Date
Da definire

Ora
14.00 - 16.30

Costo
130.- franchi
Il biglietto è compreso

Formatori Marco Mottai e Aglaia Haritz

CULTURA

CORSO 16

CAFFÈ, MUSICA E TEATRO

Ti piace andare a teatro?
Ti piace la musica?
Hai voglia di venire con noi a vedere degli spettacoli
o ascoltare dei concerti di musica classica o jazz al LAC?

Il LAC è un centro di arte e cultura e Lugano.
Ospita un teatro, un museo e tanti altri spazi.

Prima del teatro o del concerto
ci incontreremo per bere qualcosa al bar e parleremo dello spettacolo.
Poi insieme vedremo un teatro o ascolteremo un concerto.

Vieni con noi! Non è solo un corso, ma un modo per uscire, stare insieme e scoprire l'arte in compagnia.

Formatori Marco Mottai e Aglaia Haritz

Luogo
LAC o Teatro Foce Lugano

Durata
6 incontri

Giorno
Da definire a seconda dello spettacolo

Date
Da definire

Ora
Pomeriggio o sera

Costo
160.- franchi
Il biglietto è compreso



MUSICA

CORSO 17



FACCIAMO MUSICA INSIEME

Vieni a fare musica con noi.
Impariamo a usare la voce e a farlo insieme agli altri.
Cantiamo in gruppo le canzoni che ci piacciono.

Usiamo anche strumenti a percussione, ad esempio i tamburi.

Chi vuole può esprimersi al ritmo della musica.
Un momento per stare bene insieme.

Luogo
Lugano

Durata
15 incontri

Giorno
Martedì

Date
27 ottobre 2026
10 e 24 novembre 2026
1° dicembre 2026
12 e 26 gennaio 2027
2 e 16 febbraio 2027
2, 16 e 23 marzo 2027
6 e 20 aprile 2027
4 e 18 maggio 2027

Ora
17.30 - 19.00

Costo
200.- franchi

Formatore Sergio Ceravolo



MUSICA

CORSO 18



SUONA, CANTA, SCOPRI LA MUSICA

Ti piace cantare?
In questo corso useremo soprattutto la voce.
Durante questo corso

- cantiamo molte canzoni
- scopriamo suoni nuovi
- proviamo strumenti musicali facili e divertenti.

Con la musica puoi

- esprimere le tue emozioni
- fare amicizia
- stare bene in gruppo

Non devi essere esperto di musica, basta avere voglia di cantare, di ascoltare
e di divertirsi con gli altri.

Formatore Marco Mottai

Luogo
Locarno

Durata
13 incontri

Giorno
Lunedì

Date
19 ottobre 2026
9 e 16 novembre 2026
7 dicembre 2026
18 gennaio 2027
1° e 22 febbraio 2027
8 e 22 marzo 2027
5 aprile 2027
3, 24 e 31 maggio 2027

Ora
17.30 – 18.30

Costo
180.- franchi

PASSEGGIATE

SCOPRIAMO LA MONTAGNA E ALTRO

Ti piace camminare?
Vorresti fare delle **passeggiate nei boschi, nelle valli, lungo i fiumi e in bassa montagna?**

Te la senti di

- Camminare per circa 2 ore
- Camminare anche **in salita facendo almeno 250 metri di dislivello?**
  Il dislivello è la differenza di altitudine tra il punto di partenza e il punto di arrivo.

I sentieri che scegliamo sono facili.

Raggiungeremo i luoghi di partenza delle passeggiate in furgone, oppure utilizzeremo il bus o il treno.

Il biglietto del bus o del treno lo devi pagare tu.

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

Il 19 e il 20 giugno 2027 chi vuole può venire anche in Capanna.
Se ti interessa ti diremo quanto costa.

Formatrici Claudia Banfi e Francesca Chiesa

CORSO 19



Luogo
Montagne Ticinesi

Durata
1 serata informativa
23 settembre 2026

10 uscite

Giorno
Sabato

Date
26 settembre 2026
24 ottobre 2026
21 novembre 2026
12 dicembre 2026
23 gennaio 2027
27 febbraio 2027
13 marzo 2027
17 aprile 2027
22 maggio 2027
12 giugno 2027

Ora
Tutto il giorno

Costo
380.- franchi

PASSEGGIATE

CORSO 20

ESCURSIONISMO ALPINO



Vorresti fare delle camminate sulle nostre Montagne?
Vorresti imparare a camminare in sicurezza
scoprendo tante bellissime cose?

Te la senti di

- Camminare **per più di 3 ore,** a passo lento ma regolare?
- Camminare **in salita facendo circa 400 metri di dislivello?**
  Il **dislivello** è la differenza di altitudine tra il punto di partenza e il punto di arrivo.

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

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

Il 19 e il 20 giugno 2027 chi vuole può venire anche in Capanna.
Se ti interessa ti diremo quanto costa.

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

Formatrice Claudia Banfi

Luogo
Montagne ticinesi

Durata
1 serata informativa
23 settembre 2026

10 uscite

Giorno
Domenica

Date
4 e 25 ottobre 2026
15 novembre 2026
6 dicembre 2026
31 gennaio 2027
21 febbraio 2027
14 marzo 2027
11 aprile 2027
2 e 23 maggio 2027

Ora
Tutto il giorno

Costo:
380.- franchi

PASSEGGIATE

CORSO 21



PASSEGGIATE NEL LUGANESE

Ti piace fare delle **passeggiate** in compagnia
e scoprire posti nuovi?
Il corso propone 8 uscite, di sabato o di domenica.
Insieme visiteremo 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.
È necessario saper camminare in modo autonomo.

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

Formatrice Monica Mazzei

Luogo
Luganese

Durata
8 uscite

Giorno e orario
Sabato: 13.30 - 17.30
Domenica: 11.00 – 15.00

Date
Sabato
21 novembre 2026
19 dicembre 2026
27 febbraio 2027
13 marzo 2027
24 aprile 2027

Domenica
25 ottobre 2026
31 gennaio 2027
23 maggio 2027

Costo
180.- franchi

PASSEGGIATE

CORSO 22



SCOPRIAMO IL LOCARNESE E DINTORNI

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.
Vieni con noi!

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

Se ci sono tanti iscritti faremo 2 gruppi.

Formatrice Claudia Banfi

Luogo
Locarnese

Durata
8 uscite

Giorno
Sabato

Date
14 novembre 2026
5 dicembre 2026
30 gennaio 2027
20 febbraio 2027
20 marzo 2027
10 e 24 aprile 2027
5 giugno 2027

Ora
13.30 - 17.00

Costo
180.- franchi

PASSEGGIATE

CORSO 23

SCOPRIAMO IL MENDRISIOTTO CON I 5 SENSI



I 5 sensi sono:

- La vista, vedere le cose
- L'udito, sentire le cose
- Il tatto, toccare le cose
- Il sapore, provare a mangiare le cose
- L'olfatto, odorare le cose

Hai voglia di conoscere meglio il **Mendrisiotto**?

In compagnia faremo delle passeggiate.

- impareremo a conoscere la natura che ci circonda,
- conosceremo meglio le nostre tradizioni e il nostro passato,
- visiteremo luoghi particolari, musei o fiere.

Ci incontreremo il sabato pomeriggio.
Il ritrovo è fissato alla stazione di Mendrisio.

Raggiungeremo i luoghi di visita a piedi o con i mezzi di trasporto pubblici.

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

Formatrice Ulla Fattorini

Luogo
Mendrisiotto

Durata
6 uscite

Giorno e orario
Sabato: 13.30 – 17.30
Domenica: 14.00 – 18.00

Date
Sabato
17 ottobre 2026
5 dicembre 2026
22 maggio 2027

Domenica
24 gennaio 2027
28 febbraio 2027
18 o 25 aprile 2027 (da definire)

Costo
170.- franchi

PASSEGGIATE

CORSO 24



SCOPRIAMO IL BELLINZONESE

Hai voglia di conoscere meglio il **Bellinzonese**?

In compagnia faremo delle passeggiate.

- impareremo a conoscere la natura che ci circonda,
- conosceremo meglio le nostre tradizioni e il nostro passato,
- visiteremo luoghi particolari, musei o fiere.

Ci incontreremo la domenica pomeriggio.
Il ritrovo è fissato alla stazione di Bellinzona o a quella di Lugano (viaggio in treno accompagnato).

Raggiungeremo i luoghi di visita a piedi o con i mezzi di trasporto pubblici.
Il costo dei trasporti pubblici **non** è compreso nel costo del corso.

Ogni partecipante porta il proprio picnic.

Formatrice Ivana Malandra

Luogo
Bellinzonese

Durata
6 uscite

Giorno
Sabato o domenica

Date
Sabato
5 dicembre 2026

Domenica
4 ottobre 2026
15 novembre 2026
14 marzo 2027
18 aprile 2027
2 maggio 2027

Ora
11.00 -15.00

Costo
130.- franchi

CUCINA

CORSO 25



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!

A dipendenza del numero di iscritti, come ogni anno, organizzeremo ulteriori gruppi.

Formatrice Maria Grazia Toffoletto

Luogo
Viganello

Durata
5 incontri

Giorno
Sabato

Date primo gruppo
24 ottobre 2026
14, 21 e 28 novembre 2026
5 dicembre 2026

Date secondo gruppo
9, 16, 23 e 30 gennaio 2027
20 febbraio 2027

Ora
10.30 - 13.30

Costo
160.- franchi

CUCINA

CORSO 26

CUCINIAMO INSIEME - LOCARNO



Ti piace **cucinare**?
Vuoi **imparare** nuove ricette?

Al corso ci divertiremo a preparare una cena 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!

A dipendenza del numero di iscritti, come ogni anno, organizzeremo ulteriori gruppi**.**

Formatrice Alma Dresti

Luogo
Locarno

Durata
5 incontri

Giorno
Mercoledì

Date primo gruppo
28 ottobre 2026
11 e 18 novembre 2026
2 e 9 dicembre 2026

Date secondo gruppo
20 gennaio 2027
3 e 24 febbraio 2027
10 e 24 marzo 2027

Ora
17.30 - 20.30

Costo
160.- franchi

CUCINA

CORSO 27



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!

A dipendenza del numero di iscritti, come ogni anno, organizzeremo ulteriori gruppi

Luogo
Roveredo

Durata
5 incontri

Giorno
Lunedì

Date
Da ottobre 2026

Ora
10.30 - 13.30

Costo
160.- franchi

Formatrici Eliana Ramelli e Paola Mondada

CUCINA

CORSO 28

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.

Luogo
Lugano

Durata
2 incontri

Giorno
Sabato e domenica

Date e orario
Fine novembre /
inizio dicembre 2026

Date e orario da definire

Costo
90.- franchi

Formatrice/Formatore Da definire

DIVENTARE PIÙ INDIPENDENTI

CORSO 29

AMORE, RELAZIONI, SESSUALITÀ E AMICIZIE
PARLIAMONE INSIEME



Amore, relazioni, sessualità e amicizie
Parliamone insieme!

Nel corso potremo parlare insieme di questi argomenti: amore, relazioni, amicizia, sessualità ed emozioni. Parliamo anche di come gestire le relazioni in generale: in famiglia, a scuola o al lavoro.

Ecco alcune domande di cui parleremo insieme:

- Mi sono innamorata, lui mi sorride ma non so se è innamorato. Cosa posso fare?
- Vorrei incontrare qualcuno per iniziare un'amicizia e magari anche una relazione d'amore ma non so come fare
- Con la mia ragazza litighiamo spesso. Come si fa a litigare bene?
- Vorrei saperne di più su come funziona il corpo delle femmine e dei maschi. Come funzionano il piacere, il desiderio e la sessualità

In questo corso si possono fare domande e si può discutere insieme.
In questo corso è garantita la confidenzialità.
Questo significa che quello che racconti non viene detto ad altre persone.
Nel corso si impara anche ad ascoltare con rispetto.

Formatrice Mélanie Gallino

Luogo
Lugano e Bellinzona

Durata
6 incontri

Giorno
Lunedì e giovedì

Date
Lugano (giovedì)
22 e 29 ottobre 2026
12 e 26 novembre 2026
3 e 17 dicembre 2026

Bellinzona (lunedì)
1° e 15 febbraio 2027
1° e 15 marzo 2027
5 e 19 aprile 2027

Ora
17.30 – 19.30

Costo
120.- franchi

DIVENTARE PIÙ INDIPENDENTI

CORSO 30



IMPARIAMO A RICONOSCERE I SOLDI E FACCIAMO PICCOLI ACQUISTI

Vorresti fare i tuoi piccoli **acquisti** in autonomia?
Impariamo a scrivere una lista della spesa.

Ci sono tanti prodotti, confezioni e prezzi.
Impariamo a riconoscere i prodotti e a fare acquisti in modo più responsabile.

Quanto puoi spendere? Per che cosa?
Impariamo a riconoscere il valore dei soldi.

Una prima parte del corso si svolge in classe.

Seguirà un'uscita per fare degli acquisiti.
Potrai comperare anche qualcosa da mangiare assieme agli altri partecipanti del corso.

Formatrice Francesca Rezzonico

Luogo
Locarno

Durata
8 incontri

Giorno
Giovedì

Date
15 ottobre 2026
12 novembre 2026
3 dicembre 2026
21 gennaio 2027
18 febbraio 2027
18 marzo 2027
15 aprile 2027
13 maggio 2027

Ora
17.00 - 20.00

Costo
150.- franchi

DIVENTARE PIÙ INDIPENDENTI

CORSO 31

LEGGERE, 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.

Luogo
Bellinzona

Durata
20 incontri

Giorno
Giovedì

Date
15, 22, 29 ottobre 2026
19, e 26 novembre 2026
3, 10 e 17 dicembre 2026
14, 21 e 28 gennaio 2027
18 febbraio 2027
4, 11, 18 e 25 marzo 2027
8, 15 e 22 aprile 2027
13 maggio 2027

Ora
18.00 - 19.30

Costo
180.- franchi

Formatrice Mara Solari

SOCIALIZZAZIONE

CORSO 32

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.

Ogni partecipante porta il proprio picnic.

Luogo
Lugano - Sede atgabbes

Durata
8 incontri

Giorno
Venerdì

Date
16 ottobre 2026
13 novembre 2026
4 dicembre 2026
15 gennaio 2027
19 febbraio 2027
5 marzo 2027
9 aprile 2027
21 maggio 2027

Ora
18.00 - 21.00

Costo
120.- franchi

Formatrice Marina Maio Mascio



SOCIALIZZAZIONE

CORSO 33

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.

Ogni partecipante porta il proprio picnic.

Luogo
Bellinzona

Durata
9 incontri

Giorno
Giovedì

Date
15 ottobre 2026
12 novembre 2026
10 dicembre 2026
14 gennaio 2027
18 febbraio 2027
11 marzo 2027
8 aprile 2027
13 maggio 2027
3 giugno 2027

Ora
18.00 – 20.30

Costo
120.- franchi

Formatrice Monya Abdel Aziz

SOCIALIZZAZIONE

CORSO 34

USCIAMO INSIEME GIOVANI



Ti piacerebbe uscire la **sera**?
Sei già abbastanza indipendente, ma hai 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 la pizza.

Se ci sono tanti iscritti faremo due gruppi divisi per età.

Formatrici Flaya Panzeri e Monica Mazzei

Luogo
Luganese

Durata
10 incontri

Giorno
Sabato sera

Date
17 ottobre 2026
14 novembre 2026
12 dicembre 2026
9 e 30 gennaio 2027
20 febbraio 2027
13 marzo 2027
17 aprile 2027
22 maggio 2027
12 giugno 2027

Ora
Da definire

Costo
150.- franchi

SOCIALIZZAZIONE

CORSO 35



USCIAMO INSIEME OVER 30

Hai più di 30 anni?
Vorresti passare il tuo tempo libero in compagnia?
Ti piace andare al cinema, a teatro o uscire a pranzo o a cena con degli amici?
Allora questo è il corso ideale per te!

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 il pranzo al ristorante.

Luogo
Luganese

Durata
10 incontri

Giorno
Sabato o domenica

Data
Prima uscita
Domenica 4 ottobre 2026

Ora
Da definire

Costo
150.- franchi

Formatore Maurizio Parma

SOCIALIZZAZIONE

CORSO 36

USCIAMO INSIEME LOCARNO



Ti piacerebbe uscire il **venerdì sera**?
Sei già abbastanza indipendente, ma hai 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 della cena

Se ci sono tanti iscritti faremo 2 gruppi.

Formatori Giulia Poletti e Marco Mottai

Luogo
Locarnese

Durata
8 incontri

Giorno
Venerdì sera

Date
16 ottobre 2026
13 novembre 2026
11 dicembre 2026
5 febbraio 2027
12 marzo 2027
23 aprile 2027
21 maggio 2027
11 giugno 2027

Ora
19.00 – 22.00

Costo
120.- franchi

SOCIALIZZAZIONE

ATTIVITÀ ALLA NOCCIOLA

La Nocciola e **Lo Sguardo** organizzano attività durante tutto l'anno.

La Nocciola è uno spazio che si trova nel centro di **Bellinzona**.
Lo Sguardo è un'associazione che organizza incontri nei locali della Nocciola.

Le attività sono aperte a tutti e tutte.
Partecipano persone di tutte le età.

C'è sempre una persona che aiuta a stare bene in gruppo.

Proposte per il sabato
Il sabato dalle 11:30 ci incontriamo per pranzare insieme
Ognuno porta il suo pranzo dal mercato o da casa
Dopo pranzo facciamo delle attività insieme
ascoltiamo buona musica, facciamo una partita a carte.

Proposte per il giovedì
Il giovedì dalle 18:00 alle 21:00 ci incontriamo per fare attività insieme.
Facciamo giochi di società o attività creative
Si può portare la cena per mangiare in compagnia

Altre proposte
Una volta al mese facciamo una **cena**.
La cena è preparata da cuochi.
Poi mangiamo insieme.

A volte ci incontriamo il venerdì o il sabato sera.
Ascoltiamo musica, parliamo e giochiamo

Vuoi più informazioni?

Puoi guardare il sito della Nocciola
www.lanocciola.ch

Oppure puoi chiamare o scrivere

La Nocciola
Monya Abdel Aziz
Salita San Michele 3
6500 Bellinzona

Telefono: 091 229 83 15
info@lanocciola.ch

QUEST'ANNO ABBIAMO UNITO IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CON LA SCHEDA DI PRESENTAZIONE CHE TROVATE QUI A DESTRA

DA INVIARE A:

CULTURA E FORMAZIONE

VIA CANEVASCINI 4

6900 LUGANO - BESSO

ENTRO E NON OLTRE IL 21 AGOSTO 2026

Tutti i dati saranno trattati nel rispetto della privacy e della protezione dei dati.

CULTURA E FORMAZIONE

TAGLIANDO DI ISCRIZIONE E SCHEDA DI PRESENTAZIONE

da compilare e inviare a Cultura e Formazione entro il 21 agosto 2026

Novità: quest'anno abbiamo unito il tagliando d'iscrizione con la scheda di presentazione.

Le indicazioni segnalate su questo formulario sono ad uso esclusivo del Servizio di Cultura e Formazione e dei formatori dei corsi.

Metti la crocetta a tutti i corsi a cui vorresti iscriverti

☐	1 – Impariamo insieme le basi PC	☐	2 – Social Media (con attenzione)	☐	3 - Fotografia	☐	4 - Il profumo delle candele	☐	5 – Biglietti d'auguri personalizzati
☐	6 - Pittura	☐	7 – Trucchiamoci giovani	☐	8 – Trucchiamoci over 30	☐	9 – Le piante ci fanno stare bene	☐	10 - Yoga
☐	11 – Yoga on-line	☐	12 – Scopriamo i percorsi vita del Luganese e Bellinzonese	☐	13 – Aperitivo e notizie del mondo, della Svizzera e del Ticino	☐	14 - Cinema	☐	15 – Arte, chiacchere e caffé
☐	16 – Caffè, musica e teatro	☐	17 – Facciamo musica insieme	☐	18 – Suona, canta, scopri la musica	☐	19 – Scopriamo la montagna e altro	☐	20 – Escursionismo alpino
☐	21 – Passeggiate nel Luganese	☐	22 – Scopriamo il Locarnese e dintorni	☐	23 – Scopriamo il Mendrisiotto con i 5 sensi	☐	24 – Scopriamo il Bellinzonese	☐	25 - Cuciniamo insieme (Viganello)
☐	26 – Cuciniamo insieme (Locarno)	☐	27 - Cuciniamo insieme (Roveredo)	☐	28 – Biscotti di Natale	☐	29 – Amore, relazioni, sessualità e amicizie: parliamone insieme	☐	30 – Impariamo a riconoscere i soldi e facciamo piccoli acquisti
☐	31 – Leggere, scrivere per essere più indipendenti	☐	32 – Giochi di società (Lugano)	☐	33 - Giochi di società (Bellinzona)	☐	34 – Usciamo insieme giovani	☐	35 – Usciamo insieme over 30
☐	36 – Usciamo insieme Locarno	☐							

Cognome ..... **Nome** .....

Data di nascita ..... **Nazionalità** .....

Indirizzo completo (Via, nr., CAP e luogo) .....

Nr. Telefono..... **E-mail** .....

Nr. AVS ..... **Sono beneficiario di una rendita AI** SI ☐ NO ☐

Contatto in caso di emergenza .....

Sono in possesso della carta di accompagnamento FFS SI ☐ NO ☐

Sono in possesso di un abbonamento dei trasporti pubblici SI ☐ NO ☐ **Se si, quale:**.....

Qui sotto, trovi qualche domanda che ci permetterà di conoscerti meglio e di preparare le nostre attività in maniera da rispettare le tue esigenze.
Puoi rispondere da solo/a o farti aiutare dai tuoi genitori o dai tuoi educatori.

AUTONOMIA

Utilizzo mezzi ausiliari per spostarmi (sedia a rotelle, stampelle, ...)? SÌ ☐ NO ☐

Se sì, quale? .....

So gestire in modo autonomo i soldi?	SÌ ☐	NO ☐	in parte ☐
So usare il telefono?	SÌ ☐	NO ☐	in parte ☐
So orientarmi da solo/a in un luogo nuovo?	SÌ ☐	NO ☐	in parte ☐
So utilizzare i mezzi di trasporto pubblici?	SÌ ☐	NO ☐	in parte ☐
Arrivo da solo/a al corso e rientro da solo?	SÌ ☐	NO ☐	in parte ☐
Mi so regolare da solo/a con il cibo?	SÌ ☐	NO ☐	in parte ☐
So andare in bagno da solo?	SÌ ☐	NO ☐	in parte ☐
So leggere?	SÌ ☐	NO ☐	in parte ☐
So scrivere?	SÌ ☐	NO ☐	in parte ☐

CULTURA E FORMAZIONE

COMPORTAMENTO

C'è qualcosa che mi infastidisce o che mi irrita e che vorrei comunicarvi? SÌ ☐ NO ☐

Se sì, cosa? .....

Mi arrabbio facilmente? SÌ ☐ NO ☐ a volte ☐

Cosa vi consiglio di fare per calmarmi?

.....

INFORMAZIONI MEDICHE

Soffro di allergie o intolleranze alimentari? SÌ ☐ NO ☐

Se sì, quali? .....

Indicazioni nel caso si manifestassero .....

Seguo diete particolari? (indicare se diabetico) SÌ ☐ NO ☐

Se sì, quali? .....

Posso bere alcoolici durante i pasti? SÌ ☐ NO ☐

Soffro di epilessia? SÌ ☐ NO ☐

Data dell'ultimo episodio .....

Cosa fare nel caso dovesse manifestarsi una crisi ……

……..

Devo assumere medicamenti durante il corso? SÌ ☐ NO ☐

Se SI' indicare quali medicamenti e l'orario .....

Assumo i medicamenti autonomamente? SÌ ☐ NO ☐

Se NO: autorizzo i formatori alla somministrazione? SÌ ☐ NO ☐

Altre informazioni che credo sia importante comunicare ai formatori:

.....

.....

Con la presente, autorizzo la pubblicazione di fotografie e/o video sul sito www.atgabbes.ch, sul bollettino di atgabbes, sulle nostre pagine social ufficiali (Facebook, Instagram e LinkedIn) e l'eventuale loro utilizzo a fini promozionali e di sensibilizzazione da parte della nostra Associazione.

SI ☐ **No** ☐

Scheda compilata da: Partecipante ☐ Familiare ☐ Istituto / Foyer /ecc. ☐ Rappresentante legale ☐

Luogo e data…… Firma/e……..

Non si finisce mai di imparare, perché la vita non smette mai di insegnare.

Roberto Vecchioni

CULTURA E FORMAZIONE

atgabbes

Un'associazione di genitori e di amici

Raggiungibile da tutti attraverso il Segretariato cantonale ed i 5 Gruppi regionali attivi in modo capillare sul territorio. La forma associativa (senza scopo di lucro), che è stata scelta fin dalla sua costituzione (1967), permette a tutti coloro che, in un modo o nell'altro, si sentono toccati dalla realtà della disabilità, di entrare a far parte dell'Associazione stessa.
Questo concetto, riassunto nella parola "amici", vuole essere un invito all'apertura e alla collaborazione tra i familiari, le persone con disabilità, i professionisti, i volontari e tutti coloro che condividono le finalità dell' Associazione.

atgabbes fa parte delle Federazioni di genitori e familiari a livello svizzero: Insieme e Cerebral.

Gruppi regionali
Biasca e Tre Valli
Locarno
Bellinzona
Lugano
Mendrisio

Consulenze sociali e sostegno reciproco

Genitori, persone con disabilità e familiari possono usufruire di consulenze sociali inerenti a tematiche che spaziano su tutto l'arco dei cicli di vita: dall'annuncio della nascita di un figlio con difficoltà, alle domande relative alla scolarizzazione o all'integrazione sociale e professionale.
atgabbes offre anche spazi di incontro, confronto tra genitori o ancora, serate a tema che mirano a far risaltare e riconoscere le importanti competenze genitoriali.
Attraverso i gruppi di narrazione, valorizza il patto educativo famiglia-società.
Viene pure offerto un accompagnamento mirato e rispettoso attorno al tema della vita intima, affettiva e sessuale.

Serate a tema
Momenti di incontro
Gruppi di narrazione
Corsi sul tema affettività e sessualità
Pedagogia dei Genitori

Attività del tempo libero

Il tempo libero è una componente importante nella vita di ognuno di noi e la sua qualità è il risultato di tanti piccoli gesti.
Per atgabbes, questi gesti sono garantiti dall'impegno di volontari che decidono di condividere il loro tempo libero con quello delle persone con disabilità.
Le colonie e i campi estivi proposti, oltre a essere occasioni di svago e divertimento, sono luoghi d'incontro ed esperienza. Offrono pure importanti momenti di sgravio per le famiglie.
Inoltre, il Segretariato cantonale organizza, durante l'autunno e la primavera, delle uscite della durata di un giorno o di un weekend.
Mentre i Gruppi regionali offrono attività diversificate.

Campi estivi
Colonie integrate per bambini, adolescenti e adulti
Weekend
Giornate

CULTURA E FORMAZIONE

Cultura e Formazione

atgabbes promuove e sostiene la formazione continua per adulti con disabilità.
Consideriamo l'età adulta uno spazio di crescita e apprendimento di nuove competenze, anche in un'ottica di una maggiore autonomia.
I corsi proposti sono occasioni di formazione, nonché luoghi di incontro e di socializzazione; al centro dei quali viene messa la persona con le sue potenzialità.
Per garantire l'accessibilità da parte di un pubblico etereogeneo, i corsi sono concepiti e organizzati prestando attenzione a più aspetti, tra i quali la diversificazione degli obiettivi, il numero di formatori necessario, l'assenza di barriere architettoniche.

Alcune proposte
Informatica • Cinema • Escursioni • Musica • Leggere e scrivere • Cucina • Scopriamo il nostro territorio • Usciamo insieme

Preasili

I nostri Preasili permettono a bambini con bisogni educativi particolari di interagire con i coetanei e viceversa, sperimentando la socializzazione attraverso il gioco e piccole attività di gruppo. Siamo convinti che la cultura inclusiva debba aver origine fin da subito: prima si comincia, meglio sarà per tutti!
Le strutture gestite da atgabbes sono tre e si trovano a Pedevilla (Giubiasco), Locarno e Lugano.
Accolgono bambini dai 2 ai 4 anni, 4 mattine a settimana, seguendo il calendario scolastico.
Inoltre, atgabbes si impegna a favorire l'inclusione nei Nidi d'infanzia già presenti sul territorio.

Preasili
Lugano
Giubiasco
Locarno

Le offerte di consulenza atgabbes

Settore consulenze sociali generali

Atgabbes offre consulenze sociali individuali rivolte a persone con disabilità, ai loro familiari, o alle loro persone di riferimento.

Attraverso questi spazi, ci proponiamo come sostegno in vari ambiti, non prettamente amministrativi, come ad esempio:

- i momenti di transizione tra una fase della crescita e l'altra (scolarizzazione, entrata nel mondo del lavoro, uscita di casa, eccetera);
- informazioni su servizi e strutture presenti sul territorio;
- richieste di accompagnamento e mediazione su situazioni legate all'educazione speciale e alla vita istituzionale;
- altri bisogni specifici relativi alla crescita e all'accompagnamento dei propri familiari.

Laddove è preferibile, o più indicato, atgabbes collabora anche con altri enti presenti sul territorio e/o indirizza i famigliari verso enti o professionisti competenti nel proprio settore specifico (*Pro Infirmis*, *Inclusione Andicap Ticino*, Ufficio Pedagogia Speciale, eccetera).

Qualità di vita e nuove opportunità

Atgabbes propone dei percorsi di crescita personale attraverso la metodologia della **Pianificazione personale del futuro** (PPF).

La PPF è uno strumento di lavoro innovativo che permette di immaginare il proprio futuro e attuare dei cambiamenti nella propria vita **con l'aiuto di altre persone**, avvicinandosi sempre più ai propri sogni, desideri e aspirazioni.

Il percorso viene costruito partendo dai **bisogni specifici** di ogni persona e **con il suo diretto coinvolgimento**. La durata varia da persona a persona.

Esistono varie ragioni per cui una persona può chiedere una Pianificazione Personale del Futuro, ad esempio il desiderio relativo ad una formazione professionale/lavoro, o, situazione abitativa, il bisogno di un passaggio tra diverse fasi della vita (scuola/lavoro, indipendenza dai genitori, pensione), oppure, può trattarsi di questioni esistenziali (cosa posso fare con le mie capacità). Anche la propria insoddisfazione, in un dato momento della vita, può essere un motivo valido per una pianificazione personale del futuro.

Settore vita intima, affettiva e sessuale

Le consulenti specializzate propongono percorsi e spazi personalizzati in base all'età, ai bisogni e ai progetti della persona con disabilità, coinvolgendo se necessario la rete di riferimento nel rispetto della confidenzialità e dell'autodeterminazione della persona stessa.

Consulenze individuali e di coppia
Le consulenti accompagnano e sostengono la persona con disabilità e/o la coppia in modo individualizzato con un approccio educativo e di ascolto attivo sui temi della vita intima, affettiva, relazionale e della promozione della salute sessuale.

Percorsi formativi di gruppo
Su richiesta delle scuole speciali, degli istituti per persone con disabilità e altri enti, le consulenti propongono dei percorsi adattati alle esigenze del gruppo dando le informazioni necessarie alla conoscenza di se stessi e dell'altro sui temi della vita intima, affettiva, relazionale e della promozione della salute sessuale. L'approccio è pedagogico e attivo/esperienziale nel rispetto delle competenze di ogni partecipante.

Inoltre vengono offerti spazi di ascolto, accompagnamento e formazione per i famigliari, le persone significative e per i professionisti del settore.

Incontri per genitori di persone disabili
Inerenti l'accompagnamento del proprio figlio alla scoperta della conoscenza di se adolescente, giovane adulto e adulto sui temi della vita intima, affettiva, relazionale e sessuale. Domande, dubbi, riflessioni, timori, scambi di esperienze, sostegno reciproco.

Formazioni, supervisioni e consulenze puntuali per i professionisti
Su richiesta delle Istituzioni, delle équipes e/o degli operatori si organizzano delle formazioni, delle supervisioni sui temi della vita intima, relazionale, affettiva e della promozione e sostegno della salute sessuale delle persone con disabilità.

Per qualsiasi informazione, rivolgetevi al nostro segretariato telefonando al numero 091/972 88 78 oppure scrivete a affettivita@atgabbes.ch

P.P.
CH-6900 Lugano
Posta CH SA

CULTURA E FORMAZIONE

Cultura e Formazione
via Canevascini 4
6900 Lugano

cultura.formazione@atgabbes.ch

Tel. 091 970 37 29

Lunedì e Mercoledì	09.00 - 12.00
Giovedì	09.00 - 12.00 / 13.30 – 15.00

Seguici anche sui nostri social

www.atgabbes.ch