

CORSI IN PARTENZA

DA SETTEMBRE 2022



*Fare un corso
ti migliora!*

CEDOCS

Corso Italia 13M, 39100 Bolzano

0471 930096 - info@cedocs.it - www.cedocs.it

LA VITA IN SALUTE SI ALLUNGA

un tema che riguarda i giovani e l'insieme della società

Il tema dell'invecchiamento, per come si sta manifestando, riguarda molto direttamente anche i giovani (figli e nipoti): il fatto è che non ne sono consapevoli!

Informiamo i giovani: vi dovrete occupare dei genitori anziani!

“C'è la previsione scientifica che nei prossimi 40 anni cambierà in maniera significativa l'impegno dei ventenni di oggi verso i propri genitori. I ventenni di oggi si troveranno sempre di più a doversi occupare dei genitori anziani: è “obbligatorio” informarli di questo e far capire loro il compito a cui sono destinati.”

“Ed i giovani di oggi vanno resi consapevoli anche perché, con i cambiamenti in atto delle prospettive lavorative, potrebbero non avere le risorse economiche necessarie a far fronte a questo compito.”

Queste due brevi citazioni ci aiutano a riflettere su un tema davvero importante per la nostra società. Citazioni che abbiamo preso da un libro molto interessante e scritto in maniera molto semplice da Francesco Florenzano: “ Invecchiamento attivo”, edizioni EDUP Roma.

Florenzano però non si limita a suonare la sveglia ai giovani su cosa li aspetta. Richiama l'attenzione sul fatto che di questo cambiamento di impatto sociale non si può far carico solo al singolo ma che è la società nel suo complesso a dover modificare molte cose per affrontare con risultati positivi il nuovo rapporto tra giovani ed anziani.

“I cambiamenti demografici sono un po' come quelli climatici: tutti i governi del mondo sanno che se non si fa nulla la catastrofe si avvicina.”

La politica, che regola la nostra società, deve proporci come adeguare l'organizzazione sociale alle nuove sfide

E' quindi un compito della politica individuare strumenti, strategie, risorse. E non con i bei proclami e gli slogan (che rimangono vuoti di proposte vere), ma con indicazioni serie su quali scelte si propongono e su come si trovano i mezzi per attuarle.

Florenzano per parte sua ne indica una: “Servono programmi educativi per innalzare la consapevolezza del peso socio-economico dell’invecchiamento. Occorrerebbe prevedere una materia specifica negli istituti superiori ed inserire esami specifici nei corsi di laurea. E’ l’unico e vero modo per preparare il futuro.”

Nel libro di Florenzano troviamo anche, dopo quello delle ricadute sui giovani, un secondo tema centrale che riguarda il cambiamento necessario che deve fare la società per far fronte agli effetti delle nuove modalità di invecchiamento.

“L’over 65 di oggi ha uno stile di vita e gode di una salute completamente diversa rispetto al coetaneo del passato. La soglia di ingresso nella cosiddetta “Terza età” tende progressivamente a spostarsi in avanti.

“Prendete una fotografia di un sessantenne degli anni ‘50 del secolo scorso. Confrontatela con quella di una persona della stessa età fotografata nel 2021. Appare chiaramente agli occhi la differenza. Nella prima foto il soggetto appare come un vecchio, nella seconda un uomo di mezza età. Non parliamo poi se si tratta di una donna! Una donna di 65 anni del 2021 sembra una quarantenne confrontata a quella fotografata negli anni ‘50!”

Questo “svecchiamento” della popolazione tradizionalmente definita anziana rivoluzionerà non solo i rapporti tra le generazioni ma l’economia, la politica, la vita in generale.”

Anche sul lavoro l’allungamento della vita in salute chiede nuove regole e nuove opportunità

Insomma, a 65 anni si è quasi in tutti i casi in pensione, ma il 65enne di oggi non è il 65enne di qualche decennio fa. Ha almeno una ventina di anni attivi davanti, e questo vuol dire che la società, da un lato, lo deve valorizzare, dall’altro, deve dargli – se lo vuole – delle opportunità di impegnare, con modalità adeguate, il suo tempo e la sua intelligenza. Florenzano: “E’ necessario creare incentivi e varare leggi per consentire ai datori di lavoro di offrire lavoro adeguato ad over 65 ed over 70 che vogliono rimanere attivi, anche prestando opera di volontariato.” Insomma, si fa strada l’idea che sia una banalità la storia che, arrivati ai 60 anni, è ora di far posto ai giovani, che un “anziano” esce dal mondo del lavoro e lascia il posto ad un giovane. Le cose non stanno così.

Francesco Florenzano: “ Invecchiamento attivo”, edizioni EDUP Roma - ISBN 978-88-8421-264-1 - facebook.com/edizioniedup www.edup.it 06 69204359

Il nostro metodo per farti imparare ad usare il computer!

Un percorso diviso in 3 passaggi per imparare in maniera graduale ad usare con facilità e sicurezza il computer con l'aiuto dei nostri docenti competenti e pazienti.

COMPUTER

BASE 1

Si parte!

- ⇒ Le componenti di un computer
- ⇒ Il sistema operativo Windows
- ⇒ La gestione di file e cartelle
- ⇒ Il salvataggio di un documento e di un'immagine



COMPUTER

BASE 2

Facciamo pratica!

- ⇒ Imparare ad usare la tastiera
- ⇒ Imparare a scrivere al computer
- ⇒ Scaricare le fotografie dallo smartphone
- ⇒ Introduzione alla navigazione in Internet



COMPUTER

Si naviga in Internet!

- ⇒ Imparare a collegarsi ai siti più utili e interessanti di Internet (es. per prenotare treni ed aerei, trovare ricette, prenotare hotel e molto altro ancora!)
- ⇒ Il motore di ricerca Google
- ⇒ Usare le e-mail
- ⇒ Usare le app

E poi vai da solo !!!

Computer base 1

Accompagnato dai nostri validi docenti con questo corso cominci a conoscere il funzionamento del computer, a prendere confidenza con i primi programmi, usare il Desktop, creare le cartelle ed utilizzare le principali impostazioni.

	giorni	orario	costo
MATTINA	dal 03.10 al 17.10 lunedì e mercoledì	9.30 - 11.15	€ 35 (5 incontri)

Computer base 2

Impara a scrivere al computer e ad utilizzare tutti i tasti della tastiera, a salvare, stampare ed archiviare file. Scopri come collegare il cellulare e la macchina fotografica al computer e ad organizzare le cartelle. Comincerai anche a conoscere il mondo di internet.

	giorni	orario	costo
MATTINA	dal 19.10 al 14.11 lunedì e mercoledì	9.30 - 11.15	€ 65 (6 incontri)

Computer base 3

Approfondiamo il mondo di Internet: come fare ricerche in Google, scaricare immagini, cercare informazioni e programmi, predisporre itinerari ed inviare e ricevere email.

	giorni	orario	costo
MATTINA	dal 16.11 al 05.12 lunedì e mercoledì	9.30 - 11.15	€ 65 (6 incontri)

PROMO PACCHETTO: Acquista i corsi Computer base 1, 2 e 3 a soli 145

MINI CORSI DI COMPUTER

1 argomento in 1 lezione

PROMOZIONE: 2 corsi 45€, 3 corsi 65€, 4 corsi 85€

Come comprare e mettere in vendita Online

Acquistare prodotti su internet è facile e si risparmia! Impariamo in questa lezione a trovare prodotti e offerte e a pagare in sicurezza con carte o con Paypal. E impariamo anche come mettere in vendita su internet le cose che non ci servono più!

giorno	orario	costo
venerdì 07.10	9.00 - 12.00	€ 25

La sicurezza dello smartphone

Come mettere in sicurezza il proprio smartphone evitando i maggiori rischi e imparando a riconoscere le più diffuse insidie.

giorno	orario	costo
venerdì 14.10	9.00 - 12.00	€ 25

Come mantenere in efficienza il proprio smartphone

Impariamo le tecniche e i trucchi per avere sempre smartphone veloci, funzionanti e con la memoria libera.

giorno	orario	costo
venerdì 21.10	9.00 - 12.00	€ 25

Gli utilizzi dello SPID

Impariamo a utilizzare al meglio lo SPID ed a sfruttare tutte le potenzialità di uno strumento diventato ormai indispensabile per ottenere certificati e documenti e richiedere servizi alle amministrazioni pubbliche.

giorno	orario	costo
venerdì 28.10	9.00 - 12.00	€ 25

Le App che semplificano la vita 1

Andiamo a conoscere le app dello smartphone utili per semplificare la nostra vita quotidiana. Il nostro cellulare può trasformarsi in un'eccellente compagno giornaliero, può ricordarci i nostri appuntamenti, farci seguire la dieta, fungere da metro, altimetro o cardiografo, farci ascoltare la radio, controllare gli orari dei mezzi pubblici, prenotare una visita medica o collegarci con gli amici.

giorno	orario	costo
venerdì 11.11	9.00 - 12.00	€ 25

Le App che semplificano la vita 2

Approfondimento del corso di livello 1 con ulteriori app meno conosciute ma molto utili che renderanno il tuo smartphone uno strumento da utilizzare quotidianamente non solo per telefonare o inviare messaggi. Sarai una persona con tante cose a portata di mano e tante comode opportunità che ti semplificano la vita.

giorno	orario	costo
venerdì 18.11	9.00 - 12.00	€ 25

Tutto su WhatsApp

Inviare messaggi di testo, fotografie e filmati è veramente comodo e semplice con questa app per smartphone!

Condividi momenti con i tuoi amici e familiari inviando, in poche e semplici mosse, tutto ciò che vuoi, direttamente sul loro telefono! Con questo minicorso impari a gestire le diverse funzioni di questa diffusissima app!

giorni	orario	costo
venerdì 25.11	9.00 - 12.00	€ 25

I social media senza segreti

Impariamo a conoscere le caratteristiche ed il funzionamento dei principali social Network: Facebook, Instagram, Telegram, Tik Tok e altri meno famosi ma altrettanto interessanti, così da saperli usare in maniera sicura e con soddisfazione.

giorni	orario	costo
venerdì 02.12	9.00 - 12.00	€ 25



I CORSI DI APPROFONDIMENTO DI COMPUTER

Attiva il tuo SPID

Vai SPIDito!

Crea il tuo SPID con il supporto di un esperto che ti affiancherà in tutti i passaggi che portano all'attivazione e che ti mostrerà il funzionamento di base e i passaggi per collegarsi ai principali siti.

giorni	orario	costo
il 18.10 e il 25.10 martedì	17.30 - 19.30	€ 25 (2 incontri)

SPORTELLO DI AIUTO PER PROBLEMI CON LO SPID

Se hai difficoltà ad utilizzare il tuo SPID contattaci: ti fissiamo un appuntamento con un nostro esperto che ti aiuterà a risolvere il problema. Chiamaci al nr. 0471.930096 o scrivici una mail a info@cedocs.it.



Excel base

Excel può aiutarti nella vita di tutti i giorni. Impariamo ad usare il foglio di calcolo per tenere i conti di casa, creare tabelle, grafici e fare calcoli. Naturalmente conoscere le basi di Excel è un grande aiuto anche sul lavoro!

giorni	orario	costo
dal 08.11 al 17.11 martedì e giovedì	9.30 - 11.30	€ 50 (4 incontri)
dal 10.10 al 19.10 venerdì e mercoledì	19.15 - 21.15	€ 50 (4 incontri)

Excel avanzato

Partendo dalle conoscenze del corso base, soprattutto chi lavora o ha una attività in proprio ha bisogno di conoscere bene le funzionalità avanzate di Excel, tra cui, ad esempio, le funzioni complesse, analisi di simulazione, tabelle pivot, macro, attraverso esempi ed esercizi mirati.

giorni	orario	costo
dal 22.11 al 01.12 martedì e giovedì	9.30 - 11.30	€ 60 (4 incontri)
dal 24.10 al 7.11 venerdì e mercoledì	19.15 - 21.15	€ 60 (4 incontri)

PROMO PACCHETTO: Acquista i due corsi Excel base e avanzato a soli 100 euro

CORSI DI SMARTPHONE PER ANDROID

Corso smartphone 1

Impariamo ad utilizzare il nostro smartphone: a cominciare dalla sua impostazione, per andare a fare le chiamate, salvare i numeri, bloccare le telefonate non desiderate, e ad inviare gli sms, a gestire le foto, scaricare le app, sistemare in modo funzionale la Home, e tanti pratici consigli.

giorni	orario	costo
dal 27.09 al 06.10 martedì e giovedì	9.30 - 11.30	€ 45 (4 incontri)

Corso smartphone 2

Con questo corso si impara ciò che ci serve sapere per sfruttare al meglio il nostro Smartphone: gestiamo tutte le app, le mail, impariamo a navigare in internet col telefonino in sicurezza, a scaricare foto e dati e a salvare tutto nel computer.

giorni	orario	costo
dal 18.10 al 27.10 martedì e giovedì	9.30 - 11.30	€ 50 (4 incontri)

PROMO PACCHETTO: Acquista i due corsi Smartphone 1 e 2 a soli 85 euro

IL LUNEDÌ DELLA TECNOLOGIA

Vieni al Cedocs al lunedì mattina per capire interessanti funzioni ed utilizzi di smartphone e computer e per avere risposte ai tuoi dubbi

Per accedere all'incontro - fino ad esaurimento dei posti disponibili in sala - si versano € 2,00. Prenota il posto in anticipo chiamando la segreteria del Cedocs al numero 0471 930096.

settembre			
<i>Data</i>	<i>Orario</i>	<i>Argomento</i>	<i>Relatore</i>
12-set	10.00	Tutto quello che non sai del computer e dello smartphone	Linda Baldessarini
19-set	10.00	Computer e smartphone: finestre sul mondo	Linda Baldessarini
26-set	10.00	SOS smartphone e computer	Linda Baldessarini
26-set	18.00	Excel, un aiuto nella vita di tutti i giorni	Roberto Valt
ottobre			
03-ott	10.00	Come i social ci condizionano ogni giorno	Luca Vaccarino
10-ott	10.00	Diventa digitale: tutti i vantaggi di saper usare le tecnologie	Roberto Valt
24-ott	10.00	Excel, un aiuto nella vita di tutti i giorni	Roberto Valt
novembre			
07-nov	10.00	Consigli e trucchi per navigare in internet	Roberto Valt

I VIDEO DEL CEDOCS

Sul nostro canale Youtube

ti aspettano più di 100 video interessanti da guardare quando vuoi!

1		AMERICAN MONEY Cedocs
2		AMERICAN SLANG AND ACRONYMS Cedocs
3		Escaping Slavery Cedocs
4		"Le piante della farmacia verde: conoscerle, raccoglierle, conservarle, usarle". Cedocs
5		L'alimentazione sana e naturale per ogni giorno Cedocs
6		In ottima salute tutte le stagioni, rinforzando il sistema immunitario con ciò che offre la natura Cedocs
7		Arteterapia, come indagine della propria interiorità Cedocs



Per i nostri corsi di tedesco e inglese:

L'assegnazione al livello è subordinata all'esito del nostro test di accertamento delle competenze possedute.

I corsisti hanno a disposizione, per integrare le proprie conoscenze, i materiali di approfondimento (video, canzoni, esercizi ...) presenti sul sito del CEDOCS.

Il costo del libro non è compreso nella quota e può essere acquistato tramite Cedocs o autonomamente.

Corsi di gruppo di tedesco

CORSI	GIORNI	ORARIO	QUOTA
Progredito (da B2.1 a B2.2)	dal 20.09 al 24.11 martedì e giovedì	19.30 - 21.30	€ 185 18 incontri
Pre-Intermedio (da A2.1 a A2.2)	dal 20.09 al 22.11 martedì e giovedì	19.30 - 21.30	
Elementare (da A1.1 a A1.2)	dal 19.09 al 23.11 lunedì e mercoledì	19.30 - 21.30	
Elementare Avanzato (da A1.2 a A2.1)	dal 19.09 al 21.11 lunedì e mercoledì	19.30 - 21.30	
Elementare Avanzato ONLINE (da A1.2 a A2.1)	dal 10.10 al 12.12 lunedì e mercoledì	17.00 - 19.00	
Principianti - al matti- no (da 0 a A1.1)	dal 20.09 al 24.11 martedì e giovedì	9.30 - 11.30	
Principianti - serale (da 0 a A1.1)	dal 20.09 al 22.11 martedì e giovedì	19.30 - 21.30	

Corsi di gruppo di inglese

CORSI	GIORNI	ORARIO	QUOTA
Principianti (da 0 a A1.1) 16 incontri	dal 26.9 al 23.11 lunedì e mercoledì	17.30 - 19.15	€ 150
Elementare (da A1.1 a A1.2) 16 incontri	dal 27.9 al 24.11 martedì e giovedì	17.30 - 19.15	
Elementare avanzato (da A1.2 a A2.1) 19 incontri	dal 20.09 al 29.11 martedì e giovedì	17.50 - 19.20	
Pre-Intermedio (da A2.1 a A2.2) 14 incontri	dal 26.09 al 16.11 lunedì e mercoledì	9.30 - 11.30	
Intermedio avanzato (da B1.1 a B1.2) 14 incontri	dal 27.09 al 17.11 martedì e giovedì	9.00 - 11.00	
Conversazione livello 1 11 incontri	dal 05.10 al 14.12 mercoledì	17.30 - 19.20	€ 110
Conversazione livello 2 ONLINE 10 incontri	dal 05.10 al 07.12 mercoledì	19.30 - 21.30	
Inglese per viag- giare livello 1 10 incontri	dal 01.10 al 03.11 sabato	9.30 - 11.30	

Teniamo anche lezioni private e lezioni di tedesco e inglese per piccoli gruppi e per personale di aziende e negozi con programmi specifici.

**E se qualche volta
non puoi venire in aula a lezione?
(o non ti va proprio di uscire)**

Abbiamo la soluzione!

Ti colleghi all'aula con il computer, col tablet o con lo smartphone e non perdi la lezione!!!
Richiedi le modalità di utilizzo del servizio alla segreteria al momento dell'iscrizione.

**Tutti i nostri corsi di lingua
puoi seguirli anche totalmente online.
Per gli altri corsi chiedi in segreteria.**



LA PIATTAFORMA ONLINE DEL CEDOCS

Uno spazio online a supporto dei corsi in aula

Impara l'inglese e il tedesco in modo simpatico con testi di canzoni, spezzoni di film, brevi video, brevi interventi di personaggi famosi, visite a città famose - tutto in lingua originale - per rinfrescare quello che già sai e per imparare cose nuove.

Sul sito del Cedocs vai al menu "cedocsonline" e impara senza annoiarti!

Home Chi siamo ☆ PROMO -15% Per le aziende Lingue Tecnologia Benessere Lifestyle Lo scaffale Contatti  

BENVENUTO NELLA SEZIONE DEDICATA AI MATERIALI DI SUPPORTO AI CORSI DI LINGUA CEDOCS

Potrai trovare qui sia brevi spiegazioni su aspetti grammaticali che contributi alle lezioni dei corsi di livello CREL, sia una serie di spunti per approfondimenti personali fatti ascoltando e leggendo testi di canzoni, guardando video didattici, guardando brevi itinerari di città, ascoltando brevi estratti di discorsi, di letture teatrali e molto altro. Il tutto in lingua originale.

Per accedere utilizza l'account ospite:

nome utente: ospite
password: Ospite123!

CORSI DI TEDESCO **CORSI DI INGLESE**

fig.1 pagina d'ingresso alla piattaforma online

Esercizio di comprensione VIDEO 1 - Sich vorstellen

Guarda il video qui sotto e rispondi alle domande di comprensione.



 QUIZ - Rispondi alle domande

fig.2 esempio di contenuto video con quiz di comprensione



Fotografia digitale Livello 1

Il corso è indirizzato a coloro che si avvicinano alla fotografia digitale e vogliono imparare tecniche per realizzare immagini creative e di buon livello. Non è richiesto il possesso di alcuna competenza tecnica, ma è necessario avere una macchina fotografica reflex digitale, o una mirrorless o una compatta di medio livello. Il corso prevede anche un'uscita pratica, dove si userà la propria macchina fotografica per mettere in atto tutte le nozioni imparate in aula sotto la guida del docente. Il programma delle lezioni teoriche tratterà gli elementi tecnici di realizzazione della fotografia, l'uso dei componenti della macchina fotografica e le indicazioni per la composizione ottimale delle fotografie.

giorni	orario	incontri	costo
dal 29.09 al 20.10 giovedì	19.15 - 21.15	4 in aula + 1 uscita	€ 90

Fotografia digitale Livello 2

Corso è rivolto a chi già ha una conoscenza base della macchina fotografica, con l'obiettivo di sviluppare un occhio per la composizione della fotografia in modo creativo e non scontato. E' prevista un'uscita pratica per applicare le nozioni imparate in aula. Il programma prevede approfondimenti sui componenti della macchina fotografica, su aspetti della composizione della fotografia, sulle tecniche di illuminazione, ma anche l'esame di quegli aspetti emozionali che portano alla realizzazione di scatti di alta soddisfazione.

giorni	orario	incontri	costo
dal 27.10 al 17.11 giovedì	19.15 - 21.15	4 in aula + 1 uscita	€ 90

Workshop: le basi del videomaking

Insegnare a trasmettere un messaggio attraverso un video è l'obiettivo di questo corso. Dalla creazione dell'idea alla produzione, scoprirai le tecniche e i passaggi per realizzare video efficaci. Nel programma, oltre agli aspetti più tecnici legati alla realizzazione dei video, si darà spazio anche a riflessioni sul ritmo, sul suono, sul montaggio e soprattutto sulle cose che con i video si vogliono dire. Il corso prevede due lezioni in aula ed una uscita pratica col docente.

	giorni	orario	costo
Lezioni in aula	15.09 e 22.09 giovedì	19.15 - 21.15	€ 80
Uscita pratica	sabato o domenica	3 ore	

Workshop: fotografare in bianco e nero

Per ragioni tecniche il bianco e nero è stato per tanti anni la norma. Ma anche con l'invenzione della pellicola a colori il bianco e nero è rimasto il mezzo preferito da molti fotografi. Nel nostro corso vedremo gli aspetti tecnici legati alla buona riuscita delle foto in bianco e nero, come la luce, il contrasto, l'uso dei filtri colorati, ma i partecipanti matureranno sotto la guida del docente anche la consapevolezza dell'approccio mentale che porta a scegliere di scattare una foto in bianco e nero. E' prevista una uscita finale pratica col docente.

	giorni	orario	costo
Lezioni in aula	24.11 e 01.12 giovedì	19.15 - 21.15	€ 80
Uscita pratica	sabato o domenica	3 ore	





Massaggio rilassante

Mal di testa, mal di schiena e tanti altri disturbi e sintomi possono essere la conseguenza di contratture e tensioni muscolari accumulate. Impariamo con delle semplici manovre di massaggio ad allievare la tensione e ad indurre rilassamento. Nel corso massaggiamo le gambe, le braccia, la schiena e la nuca. Utilizziamo inoltre le proprietà rilassanti degli olii essenziali.

Giorni	orario	costo
22 e 29 ottobre sabato	9.00 - 12.30	€ 85

Automassaggio contro lo stress

Con il corso di Automassaggio si impara come ci si può prendere cura di se stessi praticando in autonomia un vero e proprio massaggio benefico al proprio corpo per superare situazioni di stress.

giorni	orario	costo
7 ottobre venerdì	18.30 - 21.30	€ 45

Trucco base

Impariamo a truccarci secondo il tipo di pelle e della forma del viso, conoscendo i “punti forti” da evidenziare e gli errori da evitare. Un corso utile a tutte per valorizzare la propria immagine tra le persone e per sentirsi a proprio agio.

date	orario	costo
venerdì 11 novembre	18.30 - 21.30	€ 45

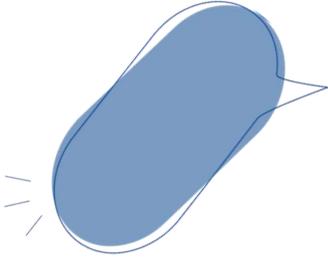
Trucco per le occasioni speciali

Le occasioni speciali , come matrimoni, cene, feste, richiedono un’immagine impeccabile. In questo corso impareremo come realizzare un trucco elegante e sofisticato.

date	orario	costo
venerdì 2 dicembre	18.30 - 21.30	€ 45

La docente dei corsi è **Renate Senoner**.





Ci teniamo a farci giudicare come persone che sanno parlare in modo corretto e piacevole da ascoltare.

Seguire il corso di dizione è un valido e utile strumento di crescita personale che, in modo semplice, facile e divertente, permette di:

- conoscere la corretta pronuncia delle parole
- approfondire e migliorare la comunicazione verbale
- acquisire sicurezza nella conversazione
- scoprire curiosità sulla lingua italiana

date	orario	incontri	costo
dal 18.10 al 22.11 martedì	19.00 - 21.00	5	€ 80

Dizione: lezioni di approfondimento

Durante le due lezioni del corso verranno eseguiti esercizi di approfondimento, esercitata la lettura e la conversazione.

Alle lezioni possono partecipare coloro che hanno già frequentato il corso di dizione.

date	orario	incontri	costo
dal 29.11 al 06.12 martedì	19.00 - 21.00	2	€ 40

Docente del corso è **Maria Pia Zanetti**,
attrice professionista con esperienza trentennale maturata
presso la sede RAI e il Teatro Stabile di Bolzano

Imparare ad essere ottimisti

Ottimisti si nasce? Non è detto! Ottimisti si può diventare grazie ad alcune riflessioni, tecniche e strategie che verranno apprese e stimolate durante questo corso, sotto la guida della nostra esperta psicologa.

L'ottimismo può essere immaginato come degli occhiali con cui si guarda il mondo, che costruiamo pian piano durante la nostra vita. Ma se così non fosse, nessuna paura! I 4 incontri del corso sono pensati per insegnare come cambiare prospettiva e accogliere i benefici dell'essere ottimisti.

date	orario	incontri	costo
dal 06.10 al 27.10 giovedì	18.00 - 20.00	4	€ 65

Corso di Mindfulness

Questo percorso si propone di portare i partecipanti alla scoperta della Mindfulness e dei suoi benefici.

La Mindfulness (o consapevolezza) è una fondamentale qualità umana che aiuta a porsi in modo più saggio e oggettivo nei confronti di ciò che accade dentro e fuori di noi. E questo anche quando siamo in contatto con la sofferenza che inevitabilmente la vita ci presenta.

Seguendo il corso, grazie alla conoscenza delle pratiche mindfulness riguardanti respiro, corpo, mente e cuore, si svilupperà una maggior attenzione e concentrazione verso il momento presente; si eserciterà la consapevolezza delle sensazioni fisiche, dei pensieri e delle emozioni così da riconoscere e scardinare eventuali reazioni automatiche e abitudini negative consolidate dentro di noi.

date	orario	incontri	costo
dal 26.10 al 21.11 lunedì	17.30 - 19.00	5	€ 70

Corsi di cucina pratici

Impara in modo attivo, sotto la guida dello **chef Luca Giacomel** la preparazione di piatti gustosi da riproporre a casa, e della chef vegana **Marisa Riccardo** la pasticceria vegana, e metti in pratica il tuo talento.

date	orario	tema	costo
14 ottobre venerdì	18.00 - 22.00	La paella in 3 versioni	€ 65
21 ottobre Venerdì	18.00 - 22.00	Cucina di base: sughi e ragù	SOLD OUT
28 ottobre venerdì	18.00 - 22.00	Pasta fresca fatta in casa	€ 65
12 novembre sabato	15.00 - 19.00	Pasticceria vegana	€ 65
25 novembre venerdì	18.00 - 22.00	Cucina di base: sughi, ragù e fondi per arrostiti	€ 65
13 dicembre martedì	18.00 - 22.00	Biscotti natalizi	€ 65

In cucina con lo Chef

Una serata in cucina con lo **chef di "Condito" in via Crispi 37** a Bolzano.

Durante le serate tematiche si assisterà alla preparazione delle pietanze e si impareranno i trucchi dello chef. Nella seconda parte della serata si degusteranno in compagnia al tavolo i piatti preparati, assieme a del buon vino!

date	orario	tema	costo
20 ottobre giovedì	18.30 - 22.30	Cucina autunnale: piatti a base di zucca e castagne	€ 75
17 novembre giovedì	18.30 - 22.30	Cucina asiatica	€ 75
1 dicembre giovedì	18.30 - 22.30	Il menù per le feste	€ 75

Corso di introduzione alle birre

Pensi che ogni birra sia uguale?

Partecipa alla nostra serata sulla birra, imparerai come viene prodotta e le differenze tra i diversi tipi di birra, nonché il loro migliore abbinamento con diversi cibi.

data	orario	costo
17 novembre giovedì	19.00 - 22.00	€ 55

Workshop: Cheers!

Una serata dedicata alle birre inglesi, dove avrete modo di conoscere la scena brassicola d'oltremarina!

date	orario	costo
24 novembre giovedì	19.00 - 21.00	€ 45

Workshop: Prosit!

Una degustazione che vi porterà alla scoperta delle birre tedesche, dagli stili più conosciuti a quelli che non avreste mai immaginato!

date	orario	costo
1 dicembre giovedì	19.00 - 21.00	€ 45

I corsi sono tenuti da **Alice Benecchi**, esperta birraia dal 2014

INCONTRI AL CEDOCS SUL BENESSERE E SULLA SALUTE AL LUNEDI E MERCOLEDI

SETTEMBRE			
<i>data</i>	<i>orario</i>	<i>argomento dell'incontro</i>	<i>relatore</i>
14.9	17:30	Riflessologia: tutte le mappe del corpo	dott. Alex Bressanutti
19.9	17:30	Eredità e successioni: normative e casi pratici (parte prima)	Avv. Antonella Bartone
21.9	17:30	Fisioterapia: ergonomia e postura	dott. Alex Bressanutti
26.9	18:00	American accents (presso la sala "0" del Centro Trevi, via Cappuccini)	Karoline Steckley
28.9	16:30	Imparare ad essere ottimisti	dott.ssa Cinzia Gasperi
28.9	18:00	Funny women: Lucille Ball & Mary Tyler Moore	Karoline Steckley
OTTOBRE			
<i>data</i>	<i>orario</i>	<i>argomento dell'incontro</i>	<i>relatore</i>
3.10	17:30	Conosciamo la mindfulness	Marina Pizzini
5.10	16:30	Migliorare la propria dizione: un bel salto verso una immagine migliore	Maria Pia Zanetti
5.10	18:00	American architecture: Frank Lloyd Wright	Karoline Steckley
10.10	17:30	Eredità e successioni: normative e casi pratici (parte seconda)	Avv. Antonella Bartone
12.10	17:30	Incontro col cardiologo: l'infarto miocardico (cause, manifestazioni, cure)	dott. Walter Pitscheider
17.10	10.00	Osteopenia e osteoartrosi: consigli di prevenzione e terapie	dott. Alex Bressanutti
19.10	16:30	Essere vegani: dubbi, vantaggi e svantaggi	Marina Riccardo
19.10	18:00	The Muppets	Karoline Steckley
26.20	17:30	Incontro col cardiologo: le aritmie cardiache (sintomi, cure)	dott. Walter Pitscheider

NOVEMBRE			
<i>data</i>	<i>orario</i>	<i>argomento dell'incontro</i>	<i>relatore</i>
9.11	16:30	Come i social ci condizionano ogni giorno	Luca Vaccarino
9.11	18:00	Literature: americans in Italy	Karoline Steckley
14.11	10.00	Artrosi e invecchiamento: terapie e consigli	dott. Alex Bressanutti
16.11	17:30	Incontri col cardiologo: gli esami specialistici cardiologici	dott. Walter Pitscheider
21.11	10.00	Shopping: sconti, rate, TAN e TAEG: come capire se c'è convenienza	Franco Boscolo
23.11	17:30	Terapia manuale osteopatica e medicina tradizionale cinese: non sempre i farmaci sono la terapia migliore	dott. Alex Bressanutti
28.11	10.00	Patologie e disturbi curabili con l'agopuntura (prima parte)	dott. Giovanni Cosio
30.11	17:30	Incontro col cardiologo: le malattie delle valvole cardiache	dott. Walter Pitscheider
DICEMBRE			
data	orario	argomento dell'incontro	relatore
5.12	10.00	Patologie e disturbi curabili con l'agopuntura (seconda parte)	Adott. Giovanni Cosio
7.12	17:30	Agopuntura: indicazioni e limiti (prima parte)	dott. Giovanni Cosio
12.12	10.00	I (sette) bisogni fondamentali dell'uomo per una vita felice, armoniosa e appagante	Alberto Fostini
14.12	17:30	Agopuntura: indicazioni e limiti (seconda parte)	dott. Giovanni Cosio
21.12	17:30	Gli effetti del sole sulla pelle	dott.ssa Cinzia Carriere

Per accedere all'incontro - fino ad esaurimento dei posti disponibili in sala - si versano € 2,00. Prenota il posto in anticipo chiamando la segreteria del Cedocs al nr. 0471 930096.



VIENI A TROVARCI

Siamo a Bolzano in Corso Italia 13/M

0471 930096 - info@cedocs.it

Trovi tutti i nostri corsi su: www.cedocs.it



Cedocs: competenti e convenienti!