

# CATALOGO DEI CORSI

in partenza da gennaio 2020



**CEDOCS**

Corso Italia 13m - 39100 Bolzano

0471 930096 - info@cedocs.it

www.cedocs.it

*Cedocs: competenti e  
convenienti*

# AL CEDOCS UNA INTERESSANTE NOVITÀ: attività educative tramite Facebook

Tramite Facebook tutti possono seguire iniziative di carattere educativo e così imparare cose interessanti. E' un passo avanti nella fruizione moderna ed insieme efficace dei contenuti educativi per l'acquisizione di nuove informazioni, nozioni e competenze, e Cedocs è tra i primi ad imboccare questa nuova modalità di azione educativa e mette in piedi, a partire dai primi mesi del 2020, una serie di incontri in diretta Facebook con la partecipazione di relatori esperti. Si parlerà in diretta di temi psicologici, di opere d'arte e di artisti, di viaggi e di cucina.

Il vantaggio più importante della diretta Facebook è che consente di far fruire ad un numero molto largo di persone, di diversa età e situazione sociale, lo stesso contenuto, raggiungendole nella comodità di casa, e consentendo loro di interagire con il relatore come, e forse più, di come farebbero all'interno di una sala riunioni o di un'aula.

Il relatore può supportare la propria esposizione con video, immagini, con audio e può rendere più vivo il proprio intervento interagendo con chi segue la diretta attraverso le domande che gli vengono poste.

Ormai i social sono diffusi e utilizzati praticamente da tutte le fasce di età della popolazione, comprese le persone di una certa età che, anzi, sono tra le più contente di non dover uscire di casa, e chi organizza la diretta Facebook, esattamente come succede nelle attività d'aula, può attestare il numero di persone che seguono l'attività educativa svolta in Facebook.

Cedocs offre quindi con le sue dirette Facebook un servizio in più alla popolazione con il fine di raggiungere lo scopo di accrescere in ognuno le competenze per vivere meglio e più consapevolmente con un costo contenuto.

## Colophon

Editore: Cedocs, Corso Italia 13m, 39100 Bolzano

Registrazione tribunale di Bolzano n.10/2010

Stampato presso la tipografia Flyeralarm SRL

Direttore responsabile: Franco Gaggia

Redazione: Corso Italia 23, 39100 Bolzano



**@CEDOCSBOLZANO**

Seguici sulla nostra pagina

Facebook!

# La SEDE CEDOCS di Corso Italia: accogliente, moderna e con attrezzature di qualità

I corsi di educazione permanente del Cedocs sono di un buon livello di qualità grazie alle capacità del personale di segreteria, all'efficienza dei processi di informazione e di iscrizione degli interessati e per l'ottimo livello dei docenti impegnati a trasmettere le nozioni e le informazioni ai frequentanti.

Ma a contribuire a far star bene il corsista è molto importante anche l'ambiente nel quale si trova a passare diverso del suo tempo per seguire le attività cui si è iscritto.

Per questo Cedocs dà grande attenzione al livello qualitativo dei locali della sua sede, alla comodità delle aule e, non da ultimo, al livello delle attrezzature che utilizza. Ad esempio, il laboratorio informatico del Cedocs è una realtà di grande livello: ci sono 15 postazioni di computer dotati di hardware di ultima generazione, un videoproiettore adatto alla proiezione di video in alta definizione, una postazione docente completa di tutto il necessario per garantire lezioni di qualità.

Naturalmente gli investimenti necessari a raggiungere questo risultato di alta qualità sono stati possibili con il sostegno dell'Ufficio Educazione Permanente dell'Assessorato provinciale alla Cultura italiana, il cui aiuto concreto non è mai mancato.

Qualche immagine della sede Cedocs è la miglior dimostrazione della cura degli ambienti dove si svolgono i corsi del Cedocs.



## Il nostro metodo per farti imparare ad usare il computer

Un percorso diviso in 3 passaggi che ti permetteranno di imparare ad usare il computer con facilità e in maniera graduale con i 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



### COMPUTER

#### BASE 2

*Facciamo pratica!*

- ⇒ Imparare ad usare la tastiera
- ⇒ Scrivere una lettera di maniera ordinata
- ⇒ L'utilizzo di chiavette USB
- ⇒ Scaricare le fotografie da cellulari e macchine fotografiche
- ⇒ Introduzione alla navigazione in Internet



### COMPUTER

#### BASE 3

*Si naviga in Internet!*

- ⇒ I 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
- ⇒ La posta elettronica

## Computer base 1

Per chi vuole cominciare ad usare il Computer. Impareremo ad utilizzare il Desktop, le cartelle, i primi Software e le impostazioni.

	<b>giorni</b>	<b>orario</b>	<b>quota</b>
<b>MATTINA</b>	dal 27.1 al 10.2 lunedì e mercoledì	9.30 - 11.15	€ 30,00 (5 incontri)
<b>SERA</b>	Dall'28.1 al 11.2 martedì e giovedì	17.15 - 19.00	

## Computer base 2

Impariamo l'uso dei programmi di scrittura, stampare, come scaricare foto, usare le chiavette Usb e fare Backup.

	<b>giorni</b>	<b>orario</b>	<b>quota</b>
<b>MATTINA</b>	dal 12.2 al 9.3 lunedì e mercoledì	9.30 - 11.15	€ 60,00 (6 incontri)
<b>SERA</b>	dal 13.2 al 10.3 martedì e giovedì	17.15 - 19.00	

## Computer base 3

Scopriamo il mondo di Internet! Dalle ricerche in Google, leggere i giornali, inviare mail, scaricare immagini e creare itinerari.

	<b>giorni</b>	<b>orario</b>	<b>quota</b>
<b>MATTINA</b>	dall'11.3 al 30.3 lunedì e mercoledì	9.30 - 11.15	€ 60,00 (6 incontri)
<b>SERA</b>	dal 12.3 al 31.3 martedì e giovedì	17.15 - 19.00	

E' possibile frequentare anche solo singoli moduli.

**I corsi si tengono anche a Laives!** chiedi le date in segreteria!

# PROMOZIONE CORSI DA 4 INCONTRI

Promozione: **1 corso:** euro 45 - **2 corsi:** euro 80 - **3 corsi:** euro 100  
**4 corsi:** euro 125 - **5 corsi:** euro 145 - **6 corsi:** euro 160 - **7 corsi:** euro 175

## Corsi Smartphone livello 1

Impariamo ad utilizzare il nostro Smartphone: dalle chiamate agli sms, la rubrica, le principali App, le foto, la schermata principale. Con tanti pratici consigli.

	giorni	orario	quota
<b>Mattina</b>	dall'12.2 al 20.2 martedì e giovedì	9.30 - 11.30	€ 45,00 (4 incontri)
<b>Pomeriggio</b>	dal 2.3 all'11.3 lunedì e mercoledì	16.00 - 18.00	

## Corsi Smartphone livello 2

Tutto ciò che ci serve per sfruttare al meglio il nostro Smartphone: gestiamo tutte le App, le mail, impariamo a navigare in sicurezza, a scaricare foto e dati e a salvare tutto nel computer.

	giorni	orario	quota
<b>Mattina</b>	dal 3.3 al 12.3 martedì e giovedì	9.30 - 11.30	€ 45,00 (4 incontri)
<b>Pomeriggio</b>	dal 16.3 al 25.3 lunedì e mercoledì	16.00 - 18.00	

## Addio code agli sportelli: come usare SPID e home banking

**Vai  
SPIDito!**

Tutti i servizi della pubblica amministrazione in un solo Account. Impariamo a creare e gestire il nostro SPID e a consultare molti servizi: dalle mense scolastiche, al catasto, alle pensioni, alle prenotazioni.

Impariamo inoltre ad usare l'Home Banking per fare bonifici, controllare il conto corrente e gestire i rapporti con la nostra banca.

	<b>giorni</b>	<b>orario</b>	<b>quota</b>
<b>MATTINA</b>	dal 17.3 al 26.3 martedì e giovedì	9.30 - 11.30	€ 45,00 (4 incontri)
<b>SERA</b>	dal 30.3 all'8.4 lunedì e mercoledì	16.00 - 18.00	

## Microsoft Excel: il foglio di calcolo

Le funzioni di Excel per 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. Nel corso di livello avanzato creeremo fogli di lavoro adatti all'utilizzo in ufficio, con grafici di confronto e formule logiche per automatizzare il nostro lavoro.

	<b>giorni</b>	<b>orario</b>	<b>quota</b>
<b>Livello Base</b>	dal 10.2 al 19.2 lunedì e mercoledì	19.30 - 21.30	€ 45,00 (4 incontri)
<b>Livello Avanzato</b>	dal 2.3 all'11.3 lunedì e mercoledì	19.30 - 21.30	

## I software per i lavori d'ufficio

Impariamo ad utilizzare al meglio i principali programmi d'ufficio, come Excel, Word, Powerpoint, ed a creare documenti PDF

	<b>giorni</b>	<b>orario</b>	<b>quota</b>
<b>MATTINA</b>	dal 24.3 al 2.4 lunedì e mercoledì	19.30 - 21.30	€ 45,00 (4 incontri)

## Diventa virale con Instagram e Youtube

Vuoi aumentare la tua visibilità sui social network? Un corso per chi vuole apprendere le basi della comunicazione online e dell'incremento della propria visibilità.

<b>giorni</b>	<b>orario</b>	<b>quota</b>
dal 20.4 al 29.4 lunedì e mercoledì	16.00 -18.00	€ 45,00 (4 incontri)

### **SPORTELLO INFORMATICO: UN AIUTO PER TE**

Presso il Cedocs è attivo lo sportello informatico su appuntamento per ricevere aiuto e assistenza personalizzata da un tutor informatico per risolvere problemi specifici di utilizzo del computer, come:

**installare l'antivirus, installare un programma, consigli  
sull'acquisto on-line, collegamenti con periferiche, verifiche  
di malfunzionamenti**

**Per info 0471 930096**



# CORSI PROFESSIONALI CON INTERNET

Corsi pensati per chi vuole promuoversi in internet attraverso un sito web e attività pubblicitarie online

## Creare siti internet con Wordpress

Realizza il tuo sito internet con il CMS Wordpress! Scopri le potenzialità dello strumento e le funzioni integrabili per un sito web pronto per essere pubblicato e utilizzato. Durante il corso verranno mostrate le funzioni di base per poter iniziare in autonomia la realizzazione di un sito web personale o per la propria attività.

	<b>giorni</b>	<b>orario</b>	<b>quota</b>
<b>MATTINA</b>	dal 16.3 all'1.4 lunedì e mercoledì	19.30 - 21.30	€ 80,00 (6 incontri)

## Web Marketing - Promuoversi online

Panoramica sulla pubblicità online attraverso il motore di ricerca Google e i social network Facebook e Instagram. Imparerai i concetti di base di Google Ads, Facebook Ads, con accenni sul mondo SEO (ottimizzazione per i motori di ricerca).

	<b>giorni</b>	<b>orario</b>	<b>quota</b>
<b>MATTINA</b>	dal 14.4 al 30.4 martedì e giovedì	19.30 - 21.30	€ 80,00 (6 incontri)

# I MINI CORSI DI COMPUTER

Di seguito sono elencati i corsi di computer della durata di 1 incontro da 3 ore

## PROMOZIONE:

**1 corso:** euro 20 - **2 corsi:** euro 38 - **3 corsi:** euro 54 - **4 corsi:** euro 68

**5 corsi:** euro 80 - **6 corsi:** euro 90 - **7 corsi:** euro 98 - **8 corsi:** euro 104

**9 corsi:** euro 108 - **10 corsi:** euro 110 - **11 corsi:** euro 113- **12 corsi:** euro 115

## E-book e Mlol

Impariamo ad usare l'E-book per leggere i nostri libri e a conoscere e consultare Mlol, la medialibrary online

giorni	orario	quota
venerdì 7 febbraio	9.00 - 12.00	€ 20,00

## App per viaggiare

Tutte le APP utili per i viaggiatori: Google Maps, Tripadvisor, Google Translate, Skype e tante altre

giorni	orario	quota
venerdì 14 febbraio	9.00 - 12.00	€ 20,00

## App per vivere la tua città

Tutte le APP da utilizzare in città: per cercare eventi, itinerari, orari degli autobus, ristoranti, citymaps, taxi e tanto altro!

giorni	orario	quota
venerdì 21 febbraio	9.00 - 12.00	€ 20,00

## Il mondo dei social network

Corso dedicato ai social network come Facebook e Instagram. Impareremo ad utilizzarli in sicurezza per pubblicare i tuoi contenuti, chattare con amici e conoscenti e seguire quanto pubblicato da personaggi e brand famosi.

giorni	orario	quota
lunedì 24 febbraio	9.00 - 12.00	€ 20,00

## Navigare in sicurezza

Il mondo di internet è sempre più vasto ma anche sempre più pericoloso. Impariamo come difendere i nostri dati, salvarli e gestire in sicurezza le nostre transazioni bancarie.

giorni	orario	quota
giovedì 27 febbraio	9.00 - 12.00	€ 20,00

## Prenotare viaggi online

Scegliere la meta, l'hotel, il volo, il ristorante e prenotare semplicemente da casa. Un fantastico modo per progettare il vostro viaggio come foste un'agenzia viaggi. Leggere in anticipo le recensioni degli altri utenti e scoprire offerte per fare la scelta migliore.

giorni	orario	quota
venerdì 6 marzo	9.00 - 12.00	€ 20,00

## Amazon e siti di E-Commerce

Acquistare prodotti su internet è facile e si risparmia! Impariamo a trovare prodotti ed offerte ed a pagare in sicurezza con carte o PayPal. Scopriamo anche interessanti metodi di vendita online, per gestire il proprio business.

giorni	orario	quota
venerdì 13 marzo	9.00 - 12.00	€ 20,00

## Fotoritocco con Gimp

Impara a modificare e migliorare le tue fotografie al computer attraverso l'uso di un potente e semplice software gratuito chiamato GIMP

<b>giorni</b>	<b>orario</b>	<b>quota</b>
venerdì 20 marzo	9.00 - 12.00	€ 20,00

## Creare fotolibri

Scarichiamo le nostre foto dalla macchina fotografica al Pc e realizziamo bellissimi album fotografici.

<b>giorni</b>	<b>orario</b>	<b>quota</b>
venerdì 27 marzo	9.00 - 12.00	€ 20,00

## Gmail: usare al meglio la posta elettronica

Impara ad usare al meglio la tua posta elettronica con Gmail

<b>giorni</b>	<b>orario</b>	<b>quota</b>
giovedì 2 aprile	9.00 - 12.00	€ 20,00

## Cos'è e come usare il Cloud

Scopriamo l'utilità dei sistemi Cloud per il salvataggio sicuro dei nostri file e l'accesso agli stessi da qualunque dispositivo, anche in mobilità

<b>giorni</b>	<b>orario</b>	<b>quota</b>
martedì 7 aprile	9.00 - 12.00	€ 20,00

# CORSI DI COMPUTER A LAIVES

I corsi nostri corsi di computer si tengono anche a Laives  
in un'aula attrezzata presso il Centro Don Bosco!

## Computer base 1 Laives

Impariamo gli argomenti di base. Corso ideato per chi vuole iniziare ad usare il computer.

	<b>giorni</b>	<b>orario</b>	<b>quota</b>
<b>MATTINA</b>	dal 23.3 al 6.4 lunedì e mercoledì	9.30 - 11.15	€ 30,00 (5 incontri)

## Computer base 2 Laives

Impariamo ad usare la tastiera, scrivere e modificare testi e trasferire le fotografie dalla macchina fotografica o dal cellulare al computer.

	<b>giorni</b>	<b>orario</b>	<b>quota</b>
<b>MATTINA</b>	dal 15.4 al 4.5 lunedì e mercoledì	9.30 - 11.15	€ 60,00 (6 incontri)

## Computer base 3 Laives

Impariamo a navigare in Internet, trovare informazioni e comunicare usando la posta elettronica.

	<b>giorni</b>	<b>orario</b>	<b>quota</b>
<b>MATTINA</b>	dal 6.5 al 25.5 lunedì e mercoledì	9.30 - 11.15	€ 55,00 (6 incontri)

## Smartphone livello 1 - Laives

Impariamo ad utilizzare il nostro Smartphone: dalle chiamate agli sms, la rubrica, le principali App, le foto, la schermata principale. Con tanti pratici consigli

	<b>giorni</b>	<b>orario</b>	<b>quota</b>
<b>MATTINA</b>	dall'11.2 al 20.2 martedì e giovedì	9.30 - 11.30	€ 45,00 (4 incontri)

## Smartphone livello 2 - Laives

Tutto ciò che ci serve per sfruttare al meglio il nostro Smartphone: gestiamo tutte le App, le mail, impariamo a navigare in sicurezza, a scaricare foto e dati e a salvare tutto nel computer.

	<b>giorni</b>	<b>orario</b>	<b>quota</b>
<b>MATTINA</b>	dal 3.3 al 12.3 martedì e giovedì	9.30 - 11.30	€ 45,00 (4 incontri)

## Addio code: come usare SPID e Home Banking

Tutti i servizi della pubblica amministrazione in un solo Account. Impariamo a creare e gestire il nostro SPID e a consultare molti servizi: dalle mense scolastiche, al catasto alle pensioni alla sanità, all'home banking.

	<b>giorni</b>	<b>orario</b>	<b>quota</b>
<b>MATTINA</b>	dal 17.3 al 26.3 martedì e giovedì	9.30 - 11.30	€ 45,00 (4 incontri)

# CONFERENZE DI COMPUTER

Calendario delle conferenze che si terranno presso  
le **biblioteche comunali di Bolzano**

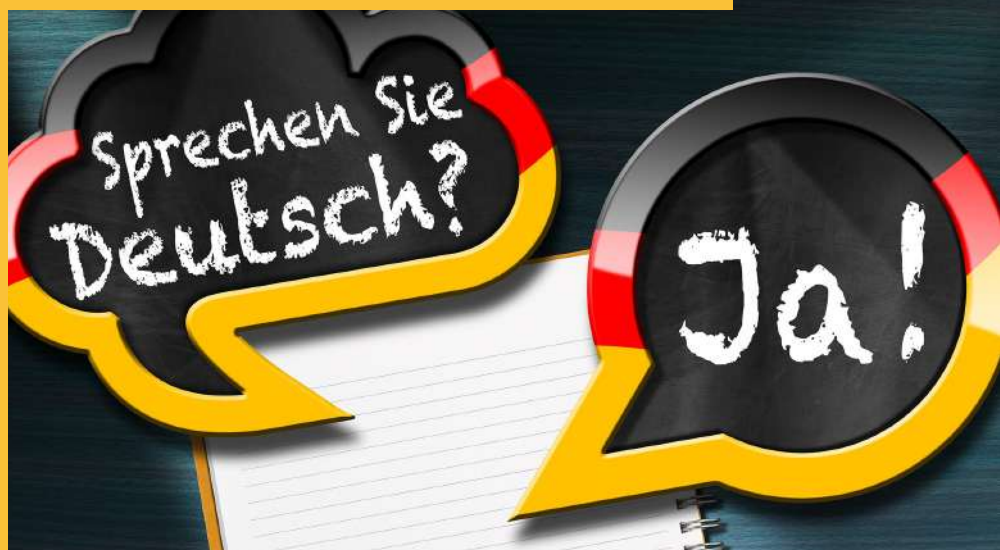
**Vieni a scoprire di più su SPID, Social Network,  
libri elettronici e altri argomenti del mondo  
delle nuove tecnologie**

<b>Biblioteca</b>	<b>Date e orario</b>
<b>Biblioteca Civica</b> via Museo 47	13, 20, 27 gennaio, 3 febbraio ore 10.00
<b>Biblioteca Firmian</b> p.zza Montessori 8	14, 21, 28 gennaio, 4 febbraio ore 10.00
<b>Biblioteca Gries</b> via Roen 2	15, 22, 29 gennaio, 5 febbraio ore 10.00
<b>Biblioteca Novacella</b> via Rovigo 50	15, 22, 29 gennaio, 5 febbraio ore 10.00
<b>Biblioteca Ortles</b> p.zza A. Frank 23	17, 24, 31 gennaio, 7 febbraio ore 10.00
<b>Biblioteca Oltrisarco</b> p.zza Nikoletti 4	18, 25 gennaio, 1, 8 febbraio ore 10.00

In collaborazione con il Comune di Bolzano



**L'ingresso alle conferenze è gratuito.**



	giorni	orario	quota
<b>Principianti A1.1</b> sera	dal 27.1 - 25.3 lunedì e mercoledì	19.30 - 21.30	€ 140,00 + materiali didattici  (16 incontri)
<b>Principianti A1.1</b> sera	dal 4.2 al 2.4 martedì e giovedì	19.30 - 21.30	
<b>Principianti A1.1</b> mattina	dal 4.2 al 2.4 martedì e giovedì	9.30 - 11.30	
<b>Intermedio 2 B1.2</b>	dal 20.1 al 18.3 lunedì e mercoledì	19.30 - 21.30	
<b>Elementare A1.2</b>	dal 21.01 - 24.3 martedì e giovedì	19.30 - 21.30	

<b>pre- Intermedio 1</b> <b>A2.1</b>	da 5.2 al 15.4 mercoledì	17.00 - 19.00	€ 90,00 + materiali didattici  (10 incontri)
<b>intermedio 1</b> <b>B1.1</b>	28.1 al 7.4 martedì	17.00 - 19.00	

Anche lezioni personalizzate private o per piccoli gruppi.

Per i dettagli sul contenuto e obiettivi dei corsi visita il sito [www.cedocs.it](http://www.cedocs.it)





# ENGLISH

<b>Intermedio B1.2</b>	dal 14.1 al 20.2 martedì e giovedì	9.00 - 11.00	€ 105,00 (12 incontri)
<b>principianti A1.1 mattino</b>	dal 3.2 all'18.3 lunedì e mercoledì	9.30 - 11.30	
<b>principianti A1.1 sera</b>	dal 27.1 al 20.4 lunedì	19.30 - 21.30	
<b>elementare A1.2</b>	dal 22.1 all'8.4 mercoledì	19.30 - 21.30	

<b>conversazione A2-B1</b>	dal 14.01 - 17.03 martedì	19.30 - 21.30	€ 90,00 (10 incontri)
<b>Inglese sopravvivenza 3 A2</b>	dal 30.1 al 9.4 giovedì	19.30-21.30	
<b>Inglese sopravvivenza 4 B1</b>	dal 15.1 al 25.3 mercoledì	9.30 - 11.30	

Cedocs organizza anche **lezioni individuali** o per piccoli gruppi con programma personalizzati basati sulle esigenze dei partecipanti.

## 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 compatta di medio livello. Il programma delle lezioni teoriche tratterà: il funzionamento della fotocamera (utilizzo del diaframma, otturatore ISO, fuochi e obiettivi) e i tipi di luce (bilanciamento bianco e flash).

giorni	orario	incontri	quota
dal 4.2 al 3.3 il martedì	19.30-21.30	4 in aula + 1 uscita	€ 85,00

## Fotografia digitale Livello 2

Corso rivolto a chi ha già una conoscenza base della macchina fotografica. Scopo del corso è quello di sviluppare l'occhio per la composizione della fotografia in modo creativo e non scontato.

Il programma del corso prevede: la fotografia con i diversi tipi di luce, anche quelli più difficili, l'uso del colore in modo creativo e l'uso non invasivo del flash.

giorni	orario	incontri	quota
dal 10.3 al 31.3 martedì	19.30-21.30	4 in aula + 2 uscite	€ 90,00



## Workshop fotografico: fotografia naturalistica

Il workshop permette di approfondire le conoscenze teoriche e tecniche necessarie per affrontare la fotografia naturalistica mentre nell'uscita pratica si andrà a fotografare l'ambiente naturale in tutte le sue sfumature.



	<b>giorni</b>	<b>orario</b>	<b>quota</b>
2 Lezioni in aula	19 e 26 marzo	19.30-21.30	€ 80,00
1 Lezione pratica	21 marzo	14.00 - 17.00	

## Workshop fotografico: il ritratto

Il corso si propone di far conoscere le basi teorico-pratiche degli strumenti di ripresa, delle luci, dell'allestimento dei set fotografici. Attraverso la fotografia si cercherà non solo di registrare l'immagine fisiognomica del soggetto che abbiamo dinanzi ma anche di catturare le sue emozioni attraverso il complesso intreccio di pose, sguardi, luoghi, oggetti, di cui il ritratto stesso si compone

	<b>giorni</b>	<b>orario</b>	<b>quota</b>
2 Lezioni in aula	7 e 14 maggio	19.30-21.30	€ 80,00
1 Lezione pratica	9 maggio	14.00 - 17.00	



## Corso di post produzione digitale

Dopo lo scatto. la camera oscura digitale. Un corso per apprendere le tecniche della postproduzione in Adobe Lightroom: dalle luci e dalle ombre alle modalità di selezione e correzione del colore per eliminare imperfezioni e rendere al meglio le proprio fotografie.

giorni	orario	quota
dal 16.4 al 30.4 giovedì	19.30-21.30	€ 80,00 (3 incontri)

### Il docente: **Marco Corriero**, fotografo professionista

Marco Corriero è nato a Padova nel 1971 e ha completato il corso di studi laureandosi nel 1998 in psicologia. Da sempre affascinato dalla comunicazione per immagini frequenta numerosi corsi di studio e workshop sul linguaggio fotografico e cinematografico.

Nel 2003 consegue un master in educazione audiovisiva e multimediale presso l'Università di Padova. Dal 2004 si trasferisce in Alto Adige tra le sue amate Dolomiti e coniuga con un successo crescente la sua passione per la montagna e il suo lavoro specializzandosi come fotografo e videomaker freelance nel settore del turismo e dell'outdoor.

Tra le varie collaborazioni, l'agenzia internazionale Clickalps, Trentino Marketing, Val di Sole, Val Gardena, Val di Funes, Rai

Diverse le pubblicazioni di sue fotografie sui cataloghi turistici e riviste come Bell'Italia e Meridiani Montagne.

## Fare la pizza e il pane (per bambini da 6 a 10 anni)

Corso dedicato a bambini dai 6 ai 10 anni dove verranno insegnate le basi della preparazione di pizza e pane.

La lezione si terrà presso il ristorante **AlpenRose** a San Giacomo, Laives (BZ).

data	orario	quota
7 marzo sabato	9.00 - 13.00	€ 65,00



## Corsi di Cucina

I corsi si terranno presso il ristorante **AlpenRose** a San Giacomo, Laives (BZ) e saranno tenuti dallo chef **Luca Giacomel**. Al termine di ogni incontro si degusteranno i piatti cucinati.

	data	orario	quota
<b>Sformati, muffin salati e antipasti freddi</b>	1 febbraio sabato	9.00 - 13.00	€ 65,00
<b>Pesce: pulire, sfilettare e preparare il pesce per la cottura al vapore e in tegame</b>	18 aprile sabato	9.00 - 13.00	€ 65,00
<b>Piatti estivi moderni vegetariani, vegani e non</b>	16 maggio sabato	9.00 - 13.00	65,00

Questi corsi si terranno presso **Condito** di Via Crispi a Bolzano e saranno tenuti dallo chef **Luis Agostini**. Al termine della serata verranno degustati i piatti preparati durante il corso.

	data	orario	quota
<b>Piatti di pesce da tutto il mondo</b>	13 febbraio giovedì	18.30-22.30	€ 65,00
<b>Cucina asiatica</b>	12 marzo giovedì	18.30-22.30	€ 65,00
<b>Antipasti tiepidi di pesce</b>	23 aprile giovedì	18.30-22.30	65,00





**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 i diversi cibi.

data	orario	quota
13 febbraio giovedì	19.30 - 21.30	€ 45,00

## Workshop: Gli stili birrai

Serata tematica di approfondimento sulle birre italiane e belghe con visita al birrificio **Batzenhäusl** di Bolzano.

data	orario	quota
19 marzo giovedì	19.30 - 21.30	€ 55,00

# IL SITO INTERNET DEL CEDOCS

[www.cedocs.it](http://www.cedocs.it): trovi non solo corsi molte informazioni culturali

Non solo la presentazione dei corsi: il sito del Cedocs, oltre che essere bello e simpatico, contiene anche molte informazioni culturali presentate in maniera e linguaggio semplici.

Se vai nel menù in alto “LO SCAFFALE” troverai da leggere gli opuscoli stampati da Cedocs in questi anni per raccontare vita, morte e miracoli di personaggi locali, come anche pagine che si occupano di argomenti culturali, politici e storici scritte in maniera molto accessibile. Ma troverai anche delle pagine culturalmente più “leggere” dove si parla dell’astrologia psicologica, una serie di riflessioni e consigli per mangiare sano e bene, la presentazione delle tecniche che aiutano a studiare ed a memorizzare le nozioni.

Sempre in alto, nel menù “CHI SIAMO” avrai modo di visitare virtualmente la nostra bella, moderna ed elegante sede.

Sulla homepage poi trovi descritte in dettaglio nei menù “LINGUE”, “TECNOLOGIA”, “BENESSERE” e “LIFESTYLE” tutte le proposte che il Cedocs organizza in favore dei concittadini che vogliono curare la propria crescita personale, occupando qualche sera per venire a lezione, trovandosi in buona compagnia in un clima sereno e in una sede comoda, a tariffe quanto più contenute possibili. Ricordando che il motto del Cedocs è “competenti e convenienti”.

C’è inoltre la possibilità, con un unico colpo d’occhio, di vedere subito sul sito un quadro completo delle iniziative che Cedocs ha programmato nelle settimane a seguire.

Ma dal sito si ha anche la comodità di contattare il Cedocs per informarsi su ciò che interessa, per ricevere direttamente sul proprio computer o al telefono indicazioni riguardanti contenuti dei corsi, date di partenza, numero delle lezioni eccetera.

Dal sito puoi anche inviare un messaggio WhatsApp alla segreteria del Cedocs.

Insomma [www.cedocs.it](http://www.cedocs.it), uno sito internet utile ma anche piacevole da visitare.



@CEDOCSBOLZANO

Seguici anche sulla nostra pagina  
Facebook!



## Corsi di trucco

corso	date	orario	quota
<b>Trucco base</b>	6 febbraio giovedì	19.00 - 22.00	€ 35,00
<b>TruccaBimbi</b>	12 febbraio giovedì	19.00 - 22.00	€ 35,00
<b>Trucco per occhi e sopracciglia</b>	12 marzo giovedì	19.00 - 22.00	€ 35,00
<b>Trucco avanzato correttivo</b>	16 aprile giovedì	19.00 - 22.00	€ 35,00
<b>Trucco estivo e per eventi</b>	14 maggio giovedì	19.00 - 22.00	€ 35,00

Non farti scappare la **PROMOZIONE** sull'iscrizione a più corsi!

**1 CORSO = 35 euro**

**2 CORSI = 65 euro** *anziché 70 euro*

**3 CORSI = 95 euro** *anziché 105 euro*

**4 CORSI = 120 euro** *anziché 140 euro*

**5 CORSI = 145 euro** *anziché 175 euro*

## Cura del viso

Corso dedicato ai migliori consigli e tecniche per una corretta cura del viso.

date	orario	quota
16 gennaio giovedì	19.00 - 22.00	€ 35,00

## Cura delle mani

L'incontro inizia con un piccolo trattamento "benessere" delle mani per poi affrontare questi argomenti: come tagliare le unghie, cura delle cuticole, applicazione dello smalto e molto altro.

date	orario	quota
30 gennaio giovedì	19.00 - 22.00	€ 35,00

## Massaggio rilassante

Mal di testa, mal di schiena e tanti altri sintomi possono essere la conseguenza di contratture e tensioni muscolari accumulate. Impariamo con delle semplici manovre di massaggio ad allievare la tensione ed a indurre rilassamento.

Nel corso massaggiamo le gambe, braccia, schiena e nuca. Sfruttiamo inoltre le proprietà rilassanti degli oli essenziali.

corso	date	orario	
Massaggio rilassante Livello 1	7 e 21 marzo sabato	9.00 - 12.30	2 incontri € 70,00 a coppia
Massaggio alla schiena ed esercizi di stretching	18 aprile sabato	9.00 - 12.00	1 incontro € 35,00 a coppia

Il corso di dizione è un valido e utile strumento che, in modo semplice, facile e divertente, permette di conoscere la corretta pronuncia delle parole, scoprire curiosità sulla lingua italiana, approfondire e migliorare la comunicazione verbale e acquisire sicurezza nella conversazione.

Il corso è tenuto dall'attrice professionista **Maria Pia Zanetti** con esperienza trentennale maturata tra l'altro presso la sede RAI e il Teatro Stabile di Bolzano

date	orario	incontri	quota
dal 21.4 al 19.5 il martedì	19.00 - 21.00	5	€ 70,00

## Diventiamo ottimisti!

Come pensare in modo positivo ma realistico. Purtroppo la vita ci insegna ad essere pessimisti e le brutte esperienze ci fanno vivere nella "paura" di non farcela. Per fortuna l'ottimismo si può imparare e già in 21 giorni è possibile vedere i primi risultati.

Questo corso, breve ma intenso, ti porta a conoscere e applicare i principi essenziali della psicologia positiva scientifica (niente teorie astratte o strane leggi infondate dell'attrazione) con una serie di esercizi per riscoprire l'ottimismo innato e mantenere il realismo adulto.

Uscirai dal corso con una prospettiva nuova e la voglia di migliorare il tuo futuro!

*Gli incontri sono tenuti dalla psicologa dott.ssa **Cinzia Gasperi**.*

date	orario	quota
16, 23 aprile e 7 maggio giovedì	18.30 - 20.30	€ 40,00

## Il pensiero laterale

Con il termine pensiero laterale si intende una modalità di risoluzione di problemi logici che prevede un approccio indiretto ovvero l'osservazione del problema da diverse angolazioni, contrapposta alla tradizionale modalità che prevede concentrazione su una soluzione diretta al problema.

In parole povere, applicare i principi del pensiero laterale significa uscire dal sentiero battuto della logica sequenziale (o "verticale") per esplorare strade nuove per risolvere i problemi e che la maggioranza delle persone spesso ignora.

*Gli incontri sono tenuti dalla psicologa dott.ssa **Cinzia Gasperi**.*

date	orario	quota
14 e 21 maggio giovedì	18.30 - 20.30	€ 40,00

## Il rilassamento possibile: teorie e tecniche di gestione dello stress

Conoscersi e prendersi cura vuol dire ricordare a se stessi che non siamo solo macchine fatte di tante parti, ma un sistema unico di relazioni e correlazioni, di collegamenti e connessioni con una potente forza vitale.

Durante gli incontri impariamo a gestire e alleggerire lo stress quotidiano attraverso il drenaggio saltuario delle tossine associato al movimento "poco e spesso" e ad un'alimentazione consapevole e ricca di cibi integri e vitali.

*Gli incontri sono tenuti dalla naturopata **Sara Vattai**.*

date	orario	quota
21, 28 aprile e 5 maggio martedì	18.30 - 20.30	€ 50,00

# Conferenze sul benessere e della crescita personale

Le conferenze si tengono il giovedì dalle ore 15.45 presso la sede del Cedocs in Corso Italia 13 m a Bolzano. La quota di partecipazione ad ogni singola conferenza è di 2,00 € da versare all'entrata.

30-gen	<b>Vivere naturalmente per un'etica dell'ambiente e della salute</b>	Alberto Fostini
6-feb	<b>Salute e sostenibilità ambientale cominciano nel piatto e nella teiera</b>	Alberto Fostini
13-feb	<b>Come vivere felici e sani fino a cent'anni</b>	Alberto Fostini
5-mar	<b>Fitoterapia a uso familiare</b>	Alberto Fostini
19-mar	<b>Il corpo che cambia: limiti e risorse della maturità</b>	Sara Vattai
26-mar	<b>Mai più soli: godere della presenza di se stessi</b>	Sara Vattai
2-apr	<b>Le età della vita: la fragranza della maturità</b>	Sara Vattai
9-apr	<b>Stress: impariamo a gestirlo</b>	Cinzia Gasperi
16 apr	<b>L'altruismo</b>	Cinzia Gasperi
24-apr	<b>L'empatia</b>	Cinzia Gasperi
30-apr	<b>Psicologia e menzogna</b>	Cinzia Gasperi

## Viaggiare con Il Gabbiano

Il Gabbiano Bolzano è un'associazione che vanta un'esperienza dei soci fondatori, quasi trentennale. Nasce vent'anni fa da una costola dell'ex CRAL delle Poste ed ha saputo coniugare nel tempo, la dinamica delle richieste dei soci assieme alle scelte fatte dal Direttivo, nelle più svariate offerte che il mercato turistico possa offrire.

Nel corso degli anni le mete dei viaggi proposti sono cambiate così come anche i mezzi sempre più confortevoli di spostamento che inducono i soci a non spaventarsi nell'affrontare anche lunghe percorrenze. Socialità, unione nel convivio della gita o vacanza che sia, una programmazione che venga sempre rispettata per partenze fissate e modalità esposte, queste le linee nelle quali il Gabbiano ha sempre creduto.

Aspetti storici sono stati coniugati alla buona tavola ed al comfort delle varie location interessate, un insieme di aspetti nei quali si inseriscono le ottime guide che collocano tempi e luoghi visitati e vissuti.

Al passo con i tempi nella comunicazione ai propri soci, l'Associazione Gabbiano Bolzano è sempre tesa alla ricerca di migliorare l'offerta e la qualità dei propri viaggi proposti ai soci.

La sede del Gabbiano è in Via Firenze 36 a Bolzano. Telefono: 0471 265323



# Auser/Vssh si presenta



Centro Auser/Vssh Zentrum

**Auser/Vssh** è una associazione di volontariato e di promozione sociale, impegnata nel favorire l'invecchiamento attivo degli anziani.

La proposta associativa è rivolta in maniera prioritaria agli anziani, ma è aperta alle relazioni di dialogo tra generazioni, nazionalità, culture diverse.

Le **attività di Auser/Vssh** sono:

- Ascolto, comunicazione e compagnia
- Trasporto solidale
- Disbrigo pratiche socio sanitarie e amministrative
- Animazione presso il nostro circolo ricreativo
- Animazione presso strutture di degenza e presso il reparto di geriatria dell'ospedale di Bolzano
- Organizzazione di gite, soggiorni e feste danzanti
- Misurazione della pressione arteriosa e molto altro ancora.

L'associazione sviluppa le proprie attività sia su Bolzano che su Merano.

Questi i recapiti dei Centri Auser/Vssh Zentren:

**Bolzano:** Piazza Don Bosco, 1 - 39100 Bolzano

Tel. 0471/200588 - [presidio@auserbz.org](mailto:presidio@auserbz.org) - [www.auserbz.org](http://www.auserbz.org)

**Merano:** Via O. Huber, 54 c/o Cgil/Agb Spi/Lgr - 39012 Merano

Tel. 0473/200132 - [merano@auserbz.org](mailto:merano@auserbz.org)

**Laives:** Via Kennedy 265 c/o Cgil/Agb Spi/Lgr – 39055 Laives – Tel.

0471/955177 – [presidio@auserbz.org](mailto:presidio@auserbz.org)





## VIENI A TROVARCI

Siamo a **Bolzano** in Corso Italia 13m

**0471 930096** - [info@cedocs.it](mailto:info@cedocs.it)

Trovi tutti i nostri corsi su: [www.cedocs.it](http://www.cedocs.it)



*Cedocs: competenti e convenienti!*