

# Senza confini grandi e piccini insieme al teatro

## Settima edizione della rassegna

Organizzata da Associazione Cultura Popolare di Balerna, Teatro Pan di Lugano, Dicastero Cultura del Comune di Chiasso, Teatro Città Murata di Como, la rassegna propone una carrellata di spettacoli che si svolge da ottobre ad aprile con appuntamenti a Mendrisio, Lugano, Chiasso e Como. Oltre agli spettacoli domenicali per grandi e piccini il programma prevede spettacoli per le scuole, incontri e conferenze che svolgono tematiche riguardanti l'infanzia e la comunicazione, animazioni e spettacoli che si rivolgono al pubblico adulto. Il primo appuntamento, anche quest'anno, a Mendrisio, domenica 15 ottobre alle ore 16.00 con il Teatro Pirata. La Compagnia marchigiana dedica da molti anni la sua ricerca all'espressione attraverso il burattino ed è nostra ospite con la sua ultima produzione, Il tesoro dei pirati, uno spettacolo di grande impatto visivo, carico di ironia e colpi di scena. Per ogni informazione su tutta la rassegna, trovate la locandina qui allegata... **Vi aspettiamo !!**

## Dalla biografia al progetto

Ricordiamo che il 19 ottobre avrà inizio il corso "Dalla Biografia al Progetto", con Deli Salini. Le date e gli orari del corso sono i seguenti:

**GIOVEDÌ sera, dalle 19.00 alle 22.00.**  
19 e 26 ottobre / 9, 16, 23 e 30 novembre / 7 e 14 dicembre.

Presso la **Sala ACP** del Ristorante La Meridiana di Balerna.

Si tratta di un corso di bilancio delle competenze, basato sul metodo del centro **EFFE** di Bienne. Esso ha come finalità la valorizzazione e il riconoscimento delle competenze acquisite, nonché l'elaborazione di un portfolio e di un progetto personale e/o professionale. È destinato a qualsiasi persona che desideri volontariamente fare il punto della situazione riguardo le proprie attività, impegnandosi in un processo di bilancio all'interno di un piccolo gruppo, per meglio conoscersi, riconoscersi e farsi riconoscere. Questo corso è particolarmente indicato per donne o uomini che desiderano meglio identificare le proprie risorse, in vista di un riorientamento personale, professionale e/o formativo. Il corso è condotto da Deli Salini, Lic. Scienze dell'Educazione, certificato in Formazione degli Adulti. Il corso è supervisionato dell'equipe di **EFFE**. Il costo è di Fr. 340.- per i soci ACP - Fr. 380.- per i non soci. Per iscrizioni: tel. 683 50 30.

**Agenda**  
Bimestrale  
INFORMATIVO ai soci.  
EDITO E STAMPATO DA ACP  
via San Gottardo 102  
6828 Balerna  
www.acp-alchemilla.ch  
tel. 0041916835030  
fax 6831710

<b>15 ottobre</b> Centro Scolastico Canavée dai 5 anni	<b>Senza Confini: Il tesoro dei Pirati</b> con il Teatro Pirata di Jesi
<b>18 ottobre</b> Libreria dei Ragazzi dai 5 anni	<b>Senza Confini: Animazione</b> con Fata Morgana di Como
<b>19 e 26 ottobre; 9, 16, 23, 30 nov.; 7, 14 dicembre</b> sala ACP, ore 19.00	<b>Corso: "Dalla Biografia al Progetto"</b> con Deli Salini Per iscrizioni: Tel. 683 50 30.
<b>15 novembre</b> Libreria dei Ragazzi dai 5 anni	<b>Senza Confini: Animazione</b> con Unoteatro, Lecco
<b>19 novembre</b> Centro Scolastico Canavée dai 3 anni	<b>Senza Confini: Hansel e Gretel</b> con il Teatro Invito di Lecco

**RISTORANTE LA MERIDIANA**  
VIA SAN GOTTARDO 102  
BALERNA, 683.50.29

**La Meridiana**

Il Ristorante La Meridiana **ha riaperto** all'inizio di settembre con il nuovo gerente **Nenad Plenca**. Nenad, Nesa, Stanley e Ursula contribuiranno a mantenere la cucina del Ristorante La Meridiana sana ed appetitosa così come la tradizione vuole. La cucina vegetariana e macrobiotica, con seitan, soia, verdure e altre prelibatezze sarà affiancata ogni martedì da ottimi piatti a base di pesce fresco. **Vi aspettiamo numerosi !**

**ACP**  
**Agenda** n.67  
OTTOBRE  
NOVEMBRE  
2000  
ASSOCIAZIONE CULTURA POPOLARE  
BALERNA

### CORSI AUTUNNALI dell'Alchemilla

- ▶ **INTRODUZIONE ALLA GRAFOLOGIA**  
con Luca Bosio, grafologo diplomatosi presso l'Università di Urbino. La scrittura rivela il carattere, le potenzialità, i disagi di ognuno. Conoscere il più consueto modo espressivo permette la comprensione dei lati più nascosti e l'utilizzo razionale e creativo delle doti naturali. Corso di 6 incontri, il martedì, dalle ore 20.00 alle 22.00  
Inizio: martedì 10 ottobre Costo: fr. 170.- / senza tessera ACP fr. 210.-
- ▶ **RIFLESSOTERAPIA DEL PIEDE- I CHAKRAS**  
con Tiziana Binaghi, naturopata. Riequilibrio dei chakras con la riflessologia. Non occorrono conoscenze di base. Corso di 4 incontri, il mercoledì dalle ore 20.00 alle 22.00.  
Inizio: mercoledì 11 ottobre Costo: fr. 100.- / senza tessera ACP fr. 140.-
- ▶ **SIAMO FATTI COSÌ Corso base di anatomia e fisiologia**  
con Giovanni Zucchinalli, infermiere diplomato e insegnante per il personale sanitario ospedaliero. Conoscere il nostro corpo e le sue funzioni. Ogni lezione comprende una parte teorica e una parte dedicata alla quotidianità pratica. 10 lezioni, il giovedì, dalle ore 20.00 alle 22.00.  
Inizio: giovedì 12 ottobre Costo: fr. 260.- / senza tessera ACP fr. 300.-
- ▶ **L' AUTOSTIMA, come accrescerla**  
con il prof. Renzo Rossin, psicologo. Il successo della maggior parte delle iniziative in tutti i campi dipende in larga misura dall'autostima. L'ottimismo è minato, ma lo si può perdere. Ci sono tuttavia delle tecniche efficaci per riacquistarlo e per accrescere la propria autostima.  
Corso di 10 incontri, il sabato, dalle ore 14.30 alle 17.30.  
Inizio: sabato 14 ottobre Costo: fr. 390.- / senza tessera ACP fr. 430.-
- ▶ **OBIETTIVI E RISORSE utilizzati al meglio nella vita quotidiana**  
con Helen Donchi coaching training mentale. Cosa ci siamo proposti di voler realizzare personalmente e professionalmente? Fare chiarezza, riordinare le idee, pianificare il proprio futuro, attivare le proprie risorse nascoste. 2 incontri: domenica 15 e domenica 29 ottobre dalle ore 10.00 alle 17.00. Costo: fr. 160.-
- ▶ **Cucina " LA SANA COLA" Corso base**  
Un'introduzione completa per cucinare in modo sano e gustoso utilizzando ingredienti biologici, cereali integrali, verdure di stagione e proteine vegetali. 5 incontri, il lunedì, dalle ore 19.00 alle 21.00  
Inizio: lunedì 16 ottobre Costo: fr. 200.- / senza tessera ACP fr. 240.-, cena compresa
- ▶ **L'EVOLUZIONE PSICOAFFETTIVA del bambino e dell'adolescente**  
con la dott.ssa Elena Garcia Zaugg, psicologa e psicoterapeuta (nuovo)  
Le varie fasi dello sviluppo psicologico, le conseguenze sulla sua personalità, le sue paure, eventuale aggressività e violenza, l'ossessione. Come stimolare e motivare positivamente il bambino / adolescente. Corso di 4 incontri, il martedì pomeriggio, dalle ore 14.00 alle 15.30.  
Inizio martedì 17 ottobre. Costo: fr. 100.- / senza tessera ACP fr. 140.-
- ▶ **LAVORO TEORICO PRATICO SUI CHAKRAS**  
con Laurie Galfetti Hunziker. Studio e lavoro energetico sui 7 chakras. Apprendimento di tecniche di base, utilizzando suoni, meditazione e visualizzazioni per sviluppare un miglior "sentire" e riequilibrare i centri energetici, ciò per favorire un miglior inserimento del nostro essere nella vita. Il corso di 5 incontri ha luogo il martedì dalle ore 20.00 alle 21.30 quindicinalmente.  
Inizio martedì 17 ottobre. Costo: fr. 90.- / senza tessera ACP fr. 130.-
- ▶ **PSICOSINTESI- I livelli**  
con il prof. Renzo Rossin, psicologo, insegnante di Psicosintesi e Formatore.  
Strumenti e tecniche per favorire la crescita personale, per riconoscere ed esprimere emozioni e sentimenti, per realizzare una maggiore armonia psicofisica e spirituale.  
Inizio: sabato 21 ottobre  
Costo del corso: fr. 540.- / senza tessera ACP fr. 580.- I programmi dettagliati sono ottenibili su richiesta.
- ▶ **FIORI DI BACH, corso base**  
con Danila Cattaneo, psicologa ed esperta in Floriterapia. I rimedi naturali che ci aiutano a conservare salute ed equilibrio psichico. **Sabato 11 e sabato 25 novembre + 1 serata di verifica (data da definirsi).** Ore 9.00 -17.00. Costo fr. 280.- / senza tessera ACP fr. 280.- Nel prezzo sono comprese le schede per ogni Fiore e 2 rimedi.
- ▶ **Corso base RIFLESSOLOGIA DEL PIEDE - Zone organiche**  
con T. Binaghi, riflessologa. Per ritrovare salute e benessere agendo, attraverso i piedi, su tutti gli organi del nostro corpo. Corso di 10 incontri, il mercoledì, dalle ore 20.00 alle 22.00  
Inizio: mercoledì 15 novembre Costo: fr. 260.- / senza tessera ACP fr. 300.-
- ▶ **Seminari di psicoterapia e autoipnosi**  
con la dott.ssa Elena Garcia Zaugg, ipnoterapeuta, psicologa e psicoterapeuta. 3 giornate, il sabato, dalle ore 10.00 alle 17.00. 1° incontro: sabato 25 novembre  
Costo delle 3 giornate. Fr. 260.- / senza tessera ACP fr. 300.-
- ▶ **Massaggio Shiatsu**  
con Fausta Halsey, operatrice Shiatsu. Corso introduttivo al massaggio Shiatsu. Tecnica riequilibrante che favorisce un profondo rilassamento e un miglior flusso energetico usando la digitopressione. Corso di 10 incontri, il martedì, dalle ore 20.00 alle 22.00  
Inizio: martedì 14 novembre Costo: fr. 260.- / senza tessera ACP fr. 300.-
- ▶ **Stress senza pericoli (new)**  
con T. Binaghi, naturopata. Un sistema kinesiologico efficace per controllare i livelli di stress, avere più entusiasmo e concentrazione. Scoprire, con l'uso delle tecniche legate ai meridiani cinesi, quali emozioni vi turbano e a quale meridiano esse sono collegate, e imparare a riequilibrarle.  
Giovedì 26 ottobre dalle 19.00 alle 23.00 Costo: fr. 85.-
- ▶ **Conferenza venerdì 10 novembre ore 20.30**  
"Comunicazione naturale con i Bioritmi" per individuare in modo preciso caratterialità, emozioni, mente e intuizioni. Con Augusto Ancora, bioritmologo. Entrata libera

P  
R  
O  
G  
R  
A  
M  
M  
A  
A  
C  
P