

Promosso da

In collaborazione con



Caritas di Salgareda

Caritas di Ponte di Piave



**Comune di Salgareda- Assessorato alle Politiche
Sociali Servizi Sociali**

**Comune di Ponte di Piave - Assessorato alle
Politiche Sociali Servizi Sociali**

LABORATORIO DI HOUSEKEEPING



1° edizione anno 2023

Organizzazione della casa, igiene della persona e degli ambienti, sostenibilità e corretti stili di vita, alimentazione

Il Laboratorio è nato nel 2015 con la finalità di fornire o rinforzare le conoscenze e le abilità di base per una corretta gestione della casa, per necessità private o per scopi occupazionali, quali la collaborazione domestica o l'attività di badante. Durante i laboratori vi è stata una buona partecipazione da parte di donne di origine straniera, le quali, entusiaste del corso, hanno introdotto nuove partecipanti. Considerato il risultato positivo del Laboratorio in termini di scambio di conoscenza, di opportunità di inserimento lavorativo e di inclusione sociale, viene proposta la 5° edizione. Viene dedicata molta attenzione ai *corretti stili di vita* in casa con l'obiettivo attuale della *sostenibilità ambientale ed economica*. Inoltre viene dato molto spazio alla *parte pratica*, come pratiche di cucito, di pulizie di locali domestici e locali aperti al pubblico, un'uscita per fare la spesa e pratiche di cucina.

- **10 incontri, 1 volta a settimana, totale 20 ore.**
- **Il sabato mattina dalle ore 9.15 alle ore 11.15**
- **Verrà rilasciato un attestato di frequenza al termine del Laboratorio.**

Programma

1. Sabato 7 ottobre

PRESENTAZIONE DEL LABORATORIO E VALORE SOCIALE DELL'ATTIVITA' DOMESTICA

- Presentazione del laboratorio e conoscenza fra i partecipanti
- Importanza dell'aiuto sociale e mutamenti storici della famiglia

- Rispetto delle tradizioni culturali, religiose, idee personali e abitudini di ogni famiglia
- I lavoratori domestici in Italia secondo il contratto nazionale
- Fondo pensione casalinghe e assicurazione infortuni INAIL
- Libretto famiglia e nuovi voucher 2023
- Centralità della persona: importanza dell'abbigliamento e igiene personale

2. Sabato 14 ottobre

CURA DELLA PERSONA

Intervento dell'infermiera Anna Maria Marcuzzo

- Prendersi cura di una persona anziana e/o inferma
- Prendersi cura del bambino
- Rispettare le necessità e i tempi dell'anziano e del bambino
- Come evitare gli incidenti domestici e mantenere la sicurezza in una casa

3. Sabato 21 ottobre

ABITAZIONE E GOVERNO DELLA CASA (I parte)

- Cura e manutenzione dei pavimenti, elementi d'arredo e strumenti di lavoro domestico: detersivi, aspirapolvere, lavatrice, lavastoviglie, piccoli elettrodomestici
- Attenzioni nell'utilizzo dei detersivi e norme per la sicurezza
- Come risparmiare energia elettrica: utilizzo degli elettrodomestici in maniera parsimoniosa
- Le quattro R (Ridurre, recuperare, riparare, riutilizzare)
- Uso parsimonioso di energia, acqua e materiali
- Eliminazione e differenziazione dei rifiuti
- **Intervento dei referenti dell'Ufficio tecnico comunale**

4. Sabato 28 ottobre

ABITAZIONE E GOVERNO DELLA CASA (II parte)

- Come tenere in ordine l'armadio e l'abbigliamento
- Riutilizzo dei capi dismessi,
- Come leggere le etichette di manutenzione su capi
- Come occuparsi del bucato utilizzo della lavatrice
- Dimostrazione pratica di stiratura
- Cucito, come rammendare i capi
- **Dimostrazione pratica di rammendo con una sarta**

5. Sabato 4 novembre

GESTIONE FINANZIARIA E ORGANIZZATIVA DELLA CASA

- Gestire un bilancio familiare, entrate/uscite
- Importanza e gestione del risparmio

- Come funzionano le carte di pagamento, conti correnti bancari e postali, mutuo
- Tenere in ordine i documenti e archivarli
- Gestire le priorità e il tempo
- Pianificare il ciclo delle esigenze familiari
- Come tenere un bilancio familiare, come archiviare i documenti e tenere promemoria delle scadenze importanti.

6. Sabato 11 novembre

ALIMENTAZIONE E CUCINARE (I parte)

- L'importanza dei pasti sani per la salute
- Come cucinare e preparare un pasto sano ed equilibrato
- Tradizioni alimentari e usanze a tavola e l'importanza di fare un pasto insieme alla famiglia
- La corretta conservazione dei cibi
- Come utilizzare gli avanzi dei cibi, frutta, verdura

7. Sabato 18 novembre

ALIMENTAZIONE E CUCINARE (II parte)

- Come tenere in ordine una cucina, la gestione dello spazio e gli strumenti per cucinare e per conservare i cibi
- Come fare la spesa e come leggere le etichette dei prodotti
- **Uscita di gruppo per fare la spesa e ritorno in sede per confrontare ciò che si è acquistato**

8. Sabato 25 novembre

ALIMENTAZIONE E CUCINARE (III parte)

- Come apparecchiare la tavola e prepararla per una festa
- **Dimostrazione pratica della preparazione di una o due ricette insieme ad una cuoca**

9. Sabato 2 dicembre

ALIMENTAZIONE E CUCINARE (IV parte)

- Cucinare altre ricette a richiesta
- Piatti sani e sostenibili
- **Dimostrazione pratica della preparazione di diverse ricette nostrane facili da preparare con una cuoca**

10. Sabato 16 dicembre

FESTA DI FINE LABORATORIO

- Condivisione dei risultati del Laboratorio
- Condivisione di piatti tipici preparati dalle partecipanti
- **Consegna degli Attestati di partecipazione**

Coordinatrice e relatrice:
dott.ssa Marilena Uliana