



Progetto cofinanziato dal Fondo Sociale Europeo Plus 2021/2027 nell'ambito dell'avviso "Giovani e adulti in-formati. Interventi di educazione permanente non formale della popolazione adulta maggiorenne" realizzati dalle Reti documentarie locali (Azione 2.f.10)" approvato con Decreto Dirigenziale RT n. 14606 del 27/06/2024

Sistema Documentario Integrato Mugello Montagna Fiorentina SDIMM

Progetto "DEMOS-TECHE. BIBLIOTECHE E ARCHIVI: SPAZI DI CRESCITA E INCLUSIONE"

Codice progetto S.I. FSE: 318720 CUP: J63J250000000006

AVVISO DI AVVIO CORSO

BENESSERE E QUALITÀ DELLA VITA

**Matricola: 2025PD0931
Ente attuatore: Comune di Borgo San Lorenzo**

Il Comune di Borgo San Lorenzo, in collaborazione con lo SDIMM - Sistema Documentario Integrato Mugello e Montagna Fiorentina, promuove nell'ambito del progetto DEMOS-TECHE un corso gratuito rivolto alla popolazione adulta.

PREMESSA

Il progetto DEMOS-TECHE trasforma le biblioteche e gli archivi dello SDIMM in hub culturali per le comunità locali, rispondendo ai bisogni del territorio con percorsi formativi su competenze digitali, linguistiche e culturali. I corsi includono videomaking, digitalizzazione documenti storici, alfabetizzazione digitale e lingue straniere, rivolgendosi a giovani, migranti, persone a rischio di esclusione e residenti in aree isolate. Ogni corso è un betatest replicabile in altre comunità, favorendo la diffusione di buone pratiche.

1. FINALITÀ DEL CORSO

Il corso "Benessere e qualità della vita" mira a fornire ai destinatari la conoscenza di uno stile di vita corretto per il mantenimento e il miglioramento continuo della salute.

Il corso si svilupperà con lezioni teoriche e attraverso la realizzazione pratica di esempi in cucina di corretta alimentazione.

2. DESTINATARI

Il corso è destinato a persone maggiorenni, con priorità per i residenti dell'area di pertinenza dell'Unione Montana dei Comuni del Mugello

3. OBIETTIVI FORMATIVI

Destinatari del corso sono adulti, uomini e donne, interessati alla conoscenza di uno stile di vita corretto per il mantenimento e il miglioramento continuo della salute.

4. TEMATICHE AFFRONTATE

Il corso affronterà le seguenti tematiche:

- conoscenza di uno stile di vita corretto per il mantenimento e il miglioramento della salute, come affrontare i piccoli problemi sanitari della vita quotidiana, la cura dell'ambiente domestico, il corretto approccio alla gestione dei farmaci.
- conoscenza dei percorsi da seguire e delle opportunità per un corretto approccio alle istituzioni sanitarie: conoscere il ruolo del medico di base, la guardia medica, la gestione delle emergenze e l'accesso al pronto soccorso, servizi erogati dalla Società della Salute, cosa sono le case della salute; la gestione dell'handicap e delle situazioni di fragilità.
- educazione alimentare come relazione fra salute e dieta per capire come le abitudini alimentari influenzano il corpo e la mente riducendo o aggravando il rischio di malattie croniche come obesità, diabete e patologie cardiovascolari;
- figli e genitori a tavola: influenza dei genitori sull'educazione alimentare, educazione a un rapporto corretto con il cibo che può riflettersi sullo sviluppo del bambino e dell'adolescente.
- obesità infantile e disturbi alimentari e intolleranze alimentari;
- capacità di leggere etichette e ingredienti rispetto alla stagionalità e alla provenienza degli alimenti, piramide alimentare.
- valutazione della postura nell'età evolutiva e fino alla maggiore età, prevenzione della scoliosi e di disfunzioni posturali;

5. SEDE E DURATA

- SEDE DEL CORSO: Centro di Incontro Piazza Dante, 33
 - PERIODO DI SVOLGIMENTO: febbraio-aprile 2026
 - DURATA COMPLESSIVA: 34 ore
 - GIORNI E ORARI: 03-10-17-24 febbraio 2026, 3-5-10-12-17-19-24-31 marzo 2026, 2-7-14-21 aprile 2026
h 17.00-19.00 e h. 17.00-20.00 i giorni 14 e 21 aprile
- Presso Centro di Incontro Auditorium "Paola Leoni"

6. MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni sono aperte fino al 23 gennaio 2026

Per iscriversi è necessario compilare l'apposito modulo e inviarlo via email con allegato documento di identità alla Biblioteca di Borgo San Lorenzo all'indirizzo: biblioteca@comune.borgo-san-lorenzo.fi.it
oppure consegnarlo a mano presso la Biblioteca dove, se richiesta, verrà fornita assistenza alla compilazione

LA PARTECIPAZIONE E' GRATUITA

Per informazioni è possibile contattare la Biblioteca di Borgo San Lorenzo
TEL 055.8457197 email biblioteca@comune.borgo-san-lorenzo.fi.it

ALLEGATI

Allegato 1 - Scheda di Iscrizione