

CORSO: BENESSERE E QUALITA' DELLA VITA

Durata complessiva: 34 ore

Destinatari: Tutti i cittadini, con particolare attenzione a genitori, educatori, docenti, persone fragili o in condizioni di svantaggio.

Sede: Biblioteca / Centro d'incontro

Metodologie: Lezione frontale, discussione, incontri con esperti, laboratori

CALENDARIO CORSO 2026

Inizio: Martedì 3 febbraio 2026

Frequenza: martedì e giovedì pomeriggio (ore 17:00–19:00/20:00)

Sede: Biblioteca / Centro d'incontro

MODULO 1 – Educazione a uno stile di vita sano (6h)

Docente: Stefano Chivetti (Infermiere)

- **Mar 3 feb – Incontro 1 (2h – ore 17:00–19:00):** Principi generali di uno stile di vita sano
- **Mar 10 feb – Incontro 2 (2h – ore 17:00–19:00):** Igiene personale, ambientale e sicurezza domestica
- **Mar 17 feb – Incontro 3 (2h – ore 17:00–19:00):** Autogestione dei piccoli problemi sanitari e uso corretto dei farmaci

MODULO 2 – Rete sanitaria territoriale e gestione delle emergenze (4h)

Docente: Stefano Chivetti (Infermiere)

- **Mar 24 feb – Incontro 1 (2h – ore 17:00–19:00):** Il ruolo del medico di base, guardia medica, accesso al pronto soccorso
 - **Mar 3 mar – Incontro 2 (2h – ore 17:00–19:00):** Funzioni della Società della Salute, gestione dell'handicap e fragilità
-

MODULO 3 – Educazione alimentare e prevenzione (4h)

Docente: Serena Bernacchioni (Nutrizionista)

- **Gio 5 mar – Incontro 1 (2h – ore 17:00–19:00):** Rapporto tra alimentazione, corpo e mente
 - **Mar 10 mar – Incontro 2 (2h – ore 17:00–19:00):** Prevenzione di malattie croniche: obesità, diabete, patologie cardiovascolari
-

MODULO 4 – Figli e genitori a tavola (6h)

Docenti: Serena Bernacchioni (nutrizione) – Guendalina Brizzolari (Psicologa)

- **Gio 12 mar – Incontro 1 (2h – ore 17:00–19:00):** Educazione alimentare in famiglia, ruolo del genitore
 - **Mar 17 mar – Incontro 2 (2h – ore 17:00–19:00):** Obesità infantile e disturbi del comportamento alimentare
 - **Gio 19 mar – Incontro 3 (2h – ore 17:00–19:00):** Intolleranze alimentari e approccio educativo al cibo
-

MODULO 5 – Scelta consapevole degli alimenti (4h)

Docente: Lorenzo Chiavacci (Biologo, docente HACCP)

- **Mar 24 mar – Incontro 1 (2h – ore 17:00–19:00):** Piramide alimentare, stagionalità, provenienza
 - **Mar 31 mar – Incontro 2 (2h – ore 17:00–19:00):** Lettura delle etichette, ingredienti e conservanti
-

MODULO 6 – Postura e crescita sana (4h)

Docente: Marco Modi (MMG, esperto in posturologia e chinesiologia)

- **Gio 2 apr – Incontro 1 (2h – ore 17:00–19:00):** Valutazione posturale in età evolutiva
- **Mar 7 apr – Incontro 2 (2h – ore 17:00–19:00):** Prevenzione della scoliosi e delle disfunzioni posturali

MODULO 7 – Laboratorio di cucina sana (6h)

Docente: Serena Bernacchioni (Nutrizionista)

- **Mar 14 apr – Incontro 1 (3h – ore 17:00–20:00):** Selezione e preparazione pratica degli alimenti – lezione teorica
- **Mar 21 apr – Incontro 2 (3h – ore 17:00–20:00):** Preparazione di pasti bilanciati e strategie quotidiane – lezione teorica

Conclusione corso: Martedì 21 Aprile 2026

