

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: J63J25000000006

AVVISO DI AVVIO CORSO

Titolo Intervento: PORTA IN TAVOLA LA TUA SALUTE

Matricola n. 2025PD0958

Ente attuatore: Comune di Scarperia e San Piero

Il Comune di Scarperia e San Piero, 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, con particolare attenzione a giovani, migranti, persone a rischio di esclusione sociale e residenti delle aree periferiche e montane.

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 vuol portare l'attenzione sull'importanza di una corretta alimentazione e l'adesione ad uno stile di vita sano.

2. DESTINATARI

Il corso è destinato a persone maggiorenti, con priorità per:

- Residenti dell'area di pertinenza dell'Unione Montana dei Comuni del Mugello
NON E' RICHiesto NESSUN TITOLO DI STUDIO

LA PARTECIPAZIONE È GRATUITA

3. OBIETTIVI FORMATIVI

Obiettivo del corso è sensibilizzare la popolazione in tema di prevenzione cardiovascolare promuovendo l'adesione ad uno stile di vita sano. In particolare il progetto pone l'attenzione sull'importanza di seguire un'alimentazione corretta e di praticare una regolare attività fisica. La scarsa informazione, la fretta, la disattenzione, la stanchezza e anche lo stato d'animo, influenzano il nostro stile alimentare.

4. TEMATICHE AFFRONTATE

- Obesità e patologie cardiovascolari
- Il ruolo dell'alimentazione nella prevenzione
- Fabbisogno calorico, BMI e peso ragionevole
 - I principi nutritivi
 - La dieta mediterranea
 - Il piatto della salute
- La frequenza dei secondi piatti
- Le porzioni standard secondo i LARN
 - Cibo e emozioni
- Attività fisica come strumento di prevenzione

5. SEDE E DURATA

- SEDE DEL CORSO: Auditorium della Biblioteca di San Piero, via D. Trifilò, 2/B - Scarperia e San Piero
- PERIODO DI SVOLGIMENTO: dal 19 settembre al 10 ottobre 2025
- DURATA COMPLESSIVA: 2 ore per 4 incontri
- GIORNI E ORARI: ogni venerdì ore 17.00-19.00

6. MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni sono aperte fino al 4 settembre 2025

Per iscriversi è necessario compilare l'apposito modulo e inviarlo via email con allegato documento di identità a:

Biblioteca San Piero
biblioteca.sanpiero@comune.scarperiaesanpiero.fi.it
oppure consegnarlo a mano presso la Biblioteca di San Piero

Per informazioni è possibile contattare:

Biblioteca di San Piero
0558486791
biblioteca.sanpiero@comune.scarperiaesanpiero.fi.it