



CGIL
CAAF
 nordest
 Trentino

PER
 MIGLIORARE
 LE TUE
 COMPETENZE
 LAVORATIVE

PER
 IMPARARE
 COSE NUOVE
 CON
 DIVERTIMENTO

CORSI DI FORMAZIONE

Sfoggia il catalogo

Lavoro
 Salute e sicurezza
 Tempo libero
 Informatica
 Lingue
 ...e molto altro ancora.



Centro Servizi CGIL del Trentino

Via Giusti, 49 Trento
 tel. 0461.040.847 - 0461.040849
 cell. 345.459.5241
formazione.cese@cgil.tn.it



CORSI DI AGGIORNAMENTO PER ASSISTENTI FAMILIARI

MOVIMENTO E ALIMENTAZIONE

MOVIMENTO E COMUNICAZIONE

ALIMENTAZIONE E COMUNICAZIONE

AREA SALUTE E SICUREZZA



CORSI IN FASE DI PROGRAMMAZIONE

CORSI DI CUCINA

MENÙ DI CARNE PER LE FESTE

MENÙ DI PESCE PER LE FESTE

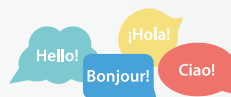
DOLCI PER LE FESTE

AREA INFORMATICA



CORSI IN FASE DI PROGRAMMAZIONE

AREA LINGUE



CORSI IN FASE DI PROGRAMMAZIONE



AREA LAVORO



CORSO DI AGGIORNAMENTO PER ASSISTENTI FAMILIARI - 1

Il corso è **legalmente riconosciuto**, valido come **aggiornamento professionale** destinato alle assistenti familiari già iscritte al registro provinciale.

Fare il collaboratore familiare è un mestiere che richiede sempre più professionalità. L'obiettivo è proprio quello di fornire alle lavoratrici conoscenze utili per poter interagire in modo sempre più professionale con la persona assistita.

Per la frequenza di questo corso, **le lavoratrici hanno diritto al permesso retributivo per motivi di studio.**

MOVIMENTAZIONE E ALIMENTAZIONE

Cosa faremo:

MOVIMENTAZIONE - relatore ZAMPI LEOPOLDO D.O.

Modulo 1: "Primo soccorso" (durata: 2 h)

- a) Definizione e scopi per l'assistenza domiciliare
- b) Cosa non fare e cosa fare
- c) Esame dell'infortunato
- d) Posizione laterale di sicurezza

Modulo 2: "Gestione del paziente" (durata: 2 h)

- a) Movimentazione del paziente in sicurezza

ALIMENTAZIONE - relatore BARALDI FRANCESCA

Modulo 1: "Principi di alimentazione" (durata: 2 h)

Mangiare è una necessità: parlare di cibo, sotto l'ombrellone, a tavola o in una trasmissione televisiva lo è altrettanto. A volte ci si può sentire confusi perché le opinioni e i suggerimenti forniti possono essere diversi e, a volte, contrastanti. Una dieta è come un abito: si cuce su misura di chi la indossa. Per alimentarsi in modo corretto si deve essere consapevoli di quello che mangiamo e dei nutrienti essenziali per il nostro benessere. Verranno quindi illustrati la piramide alimentare, i principi nutritivi e verrà introdotto il concetto di dieta.

Modulo 2: "Igiene, qualità e conservazione degli alimenti" (durata: 2 h)

I processi di trasformazione industriale non sono in grado, da soli, di garantire la sicurezza dei prodotti alimentari: la responsabilità della sicurezza e della qualità dei prodotti alimentari deve essere condivisa da tutti coloro che partecipano alla catena alimentare: dai produttori, ai trasportatori, ai venditori. Mai come oggi gli standard per la sicurezza dei prodotti alimentari sono stati così elevati; è di fondamentale importanza che anche i consumatori facciano la loro parte per avere la garanzia di consumare alimenti sicuri, in modo particolare facendo attenzione all'igiene alimentare, alla preparazione e alla conservazione corretta dei prodotti.

Quando e dove:

I corsi si terranno presso le nostre sedi a TRENTO in date da concordare

Costi e Iscrizione:

Contattare i numeri: tel. 0461 040847 - tel. 0461 040849 - cell. 3454595241

o inviare una mail all'indirizzo: formazione.cese@cgil.tn.it



AREA LAVORO



CORSO DI AGGIORNAMENTO PER ASSISTENTI FAMILIARI - 2

Il corso è **legalmente riconosciuto**, valido come **aggiornamento professionale** destinato alle assistenti familiari già iscritte al registro provinciale.

Fare il collaboratore familiare è un mestiere che richiede sempre più professionalità. L'obiettivo è proprio quello di fornire alle lavoratrici conoscenze utili per poter interagire in modo sempre più professionale con la persona assistita.

Per la frequenza di questo corso, **le lavoratrici hanno diritto al permesso retributivo per motivi di studio.**

MOVIMENTAZIONE E COMUNICAZIONE

Cosa faremo:

MOVIMENTAZIONE - *relatore ZAMPI LEOPOLDO D.O.*

Modulo 1: "Primo soccorso" (durata: 2 h)

- a) Definizione e scopi per l'assistenza domiciliare
- b) Cosa non fare e cosa fare
- c) Esame dell'infortunato
- d) Posizione laterale di sicurezza

Modulo 2: "Gestione del paziente" (durata: 2 h)

- a) Movimentazione del paziente in sicurezza

COMUNICAZIONE - *relatore COCCO CRISTINA*

Modulo 1: "La gestione creativa dei conflitti" (durata: 4 h)

- a) Comunicazione efficace
- b) Il conflitto come risorsa

Quando e dove:

I corsi si terranno presso le nostre sedi a TRENTO in date da concordare

Costi e Iscrizione:

Contattare i numeri: tel. 0461 040847 - tel. 0461 040849 - cell. 3454595241
o inviare una mail all'indirizzo: formazione.cese@cgil.tn.it



AREA LAVORO



CORSO DI AGGIORNAMENTO PER ASSISTENTI FAMILIARI - 3

Il corso è **legalmente riconosciuto**, **valido come aggiornamento professionale** destinato alle assistenti familiari già iscritte al registro provinciale.

Fare il collaboratore familiare è un mestiere che richiede sempre più professionalità. L'obiettivo è proprio quello di fornire alle lavoratrici conoscenze utili per poter interagire in modo sempre più professionale con la persona assistita.

Per la frequenza di questo corso, **le lavoratrici hanno diritto al permesso retributivo per motivi di studio.**

ALIMENTAZIONE E COMUNICAZIONE

Cosa faremo:

ALIMENTAZIONE - relatore *BARALDI FRANCESCA*

Modulo 1: "L'importanza di chiamarsi dieta" (durata: 2 h)

Il nostro benessere dipende dal rapporto che abbiamo con il cibo, a sua volta influenzato dal nostro stato psico-fisico: i nostri sensi fanno da ponte tra il nostro cervello ed il mondo esterno portando conoscenza ed emozioni nei nostri ricordi. Il termine dieta deriva dal greco *díaita* e significa stile di vita. Il nostro stile di vita è fatto di comportamenti ripetitivi, detti "abitudini", che spesso ci danno sicurezza: modificare le abitudini e il comportamento alimentare significa rivisitare diversi aspetti di sé con i quali l'individuo entra in dialogo dalla nascita e vi resta per l'intero ciclo della vita. Il cambiamento di una abitudine errata è un atto positivo e può essere divertente: le buone abitudini alimentari e di vita possono aiutare ad essere felici, in armonia con sé stessi e gli altri.

Modulo 2: "Utilizzo dei principi nutritivi" (durata: 2 h)

Il modo in cui associamo certi cibi può avere un effetto sul nostro corpo nell'assorbimento dei nutrienti e nella digestione, che è la chiave per mantenere un giusto peso. Se qualcosa non va nel corpo, specialmente nelle persone con una cattiva digestione, è possibile che si prenda peso velocemente e si possano verificare sintomi come gas, costipazione, etc. Questi problemi si possono ovviare con un semplice cambiamento nel modo in cui si abbinano i cibi. Vediamo insieme i principali aspetti della fisiologia della digestione, come fare per abbinare correttamente gli alimenti e trarne beneficio.

COMUNICAZIONE - relatore *COCCO CRISTINA*

Modulo 1: "Autoconsapevolezza emozionale" (durata: 4 h)

- a) Il linguaggio delle emozioni
- b) Le emozioni legate alla relazione di cura
- c) Gestione delle emozioni

Quando e dove:

I corsi si terranno presso le nostre sedi a TRENTO in date da concordare

Costi e Iscrizione:

Contattare i numeri: tel. 0461 040847 - tel. 0461 040849 - cell. 3454595241
o inviare una mail all'indirizzo: formazione.cese@cgil.tn.it



AREA TEMPO LIBERO



Siete presi dall'ansia di cucinare qualcosa di veramente speciale per le prossime feste o per qualche ricorrenza?

Nessun problema! Siamo qui per aiutarvi, proponendovi un ottimo menù di carne che imparerete a cucinare durante il nostro corso. Un menù ricchissimo che non dimentica i prodotti del nostro territorio e li fa rivivere in un trionfo di sapori nuovi.

Queste ricette possono essere preparate anche in occasione di festività meno "ufficiali": ogni occasione è buona per cimentarsi ai fornelli e preparare qualcosa di nuovo!



MENÙ DI CARNE PER LE FESTE

Cosa faremo:

Il corso prevede 1 lezione di tre ore. Il corso è corredato di fascicolo in cui sono riportate le nozioni di teoria e le ricette che vengono fatte durante la lezione.

Gli ingredienti per la preparazione dei piatti li forniamo noi.

Al termine della serata, i partecipanti mangeranno quanto da loro preparato.

Menù

- **antipasto:**
 - sfornato di polente con caponatina invernale, fonduta di formaggio e olio al tartufo
- **primi piatti:**
 - ravioli alle castagne ripieni di stracotto di manzo con ristretto al vino rosso e pomodori appassiti
 - orzotto alla zucca castagne e rucola
- **secondi piatti:**
 - filetto di maiale bardato al bacon con salsa al mascarpone e finferli
 - indivia belga e patate galletta
- **per finire:**
 - crema di lenticchie con salsa al gorgonzola e cotechino

Quando e dove:

- A ROVERETO il giorno 25 novembre 2016 dalle ore 19.00 alle ore 22.00 presso l'Istituto di Formazione Professionale Alberghiero-Rovereto, Via Zeni, 8
- A TRENTO il giorno 29 novembre 2016 dalle ore 19.00 alle ore 22.00 presso l'Associazione Ecocatering "Infusione", in via della Saluga, 3

Costi e Iscrizione:

Contattare i numeri: tel. 0461 040847 - tel. 0461 040849 - cell. 3454595241

o inviare una mail all'indirizzo: formazione.cese@cgil.tn.it



AREA TEMPO LIBERO



Per il menù della Vigilia di Natale vi servono spunti ed idee? Ecco una selezione di ricette di pesce ideali da poter preparare durante le feste e in particolare modo per il cenone della Vigilia (ricordatevi che il menù di Natale deve essere rigorosamente a base di pesce!)

La nostra proposta di menù lascerà i vostri ospiti a bocca aperta: primi insoliti, un secondo particolare, un antipasto e un benvenuto davvero sfiziosi.



MENÙ DI PESCE PER LE FESTE

Cosa faremo:

Il corso prevede 1 lezione di tre ore. Il corso è corredato di fascicolo in cui sono riportate le nozioni di teoria e le ricette che vengono fatte durante la lezione.

Gli ingredienti per la preparazione dei piatti li forniamo noi.

Al termine della serata, i partecipanti mangeranno quanto da loro preparato.

Menù

- **piatto di benvenuto:**
 - stecco di gambero con pasta kataifi e salsa piccante
- **antipasto:**
 - salmone cotto all'olio evo con crema di piselli pomodorini confit e croccante di patate viola
- **primi piatti:**
 - ravioli ripieni di trota salmonata e zucchine con pepe rosa e cipollotti
 - risotto con scampetti e crema di spinaci profumato al limone
- **secondo piatto:**
 - rana pescatrice avvolta al bacon con scarola stufata all'uva sultanina e pinoli e patate naturali

Quando e dove:

- A ROVERETO il giorno 1 dicembre 2016 dalle ore 19.00 alle ore 22.00 presso l'Istituto di Formazione Professionale Alberghiero-Rovereto, Via Zeni, 8
- A TRENTO il giorno 6 dicembre 2016 dalle ore 19.00 alle ore 22.00 presso l'Associazione Ecocatering "Infusione", in via della Saluga, 3

Costi e Iscrizione:

Contattare i numeri: tel. 0461 040847 - tel. 0461 040849 - cell. 3454595241

o inviare una mail all'indirizzo: formazione.cese@cgil.tn.it



AREA TEMPO LIBERO



Se c'è qualcosa che rende speciale una festa è proprio il dolce. Le ricette preparate in queste occasioni hanno proprio il compito di sottolineare quella data particolare, in modo da incorniciare l'evento e renderlo speciale rispetto agli altri giorni. Portare in tavola un dolce speciale serve a sottolineare la storia di quella festività e a sentirne di più il significato.

DOLCI PER LE FESTE

Cosa faremo:

Il corso prevede 1 lezione di tre ore. Il corso è corredato di fascicolo in cui sono riportate le nozioni di teoria e le ricette che vengono fatte durante la lezione.

Gli ingredienti per la preparazione dei piatti li forniamo noi.

Al termine della serata, i partecipanti mangeranno quanto da loro preparato.

Dolci:

- Sformatino di panettone e cioccolato bianco al Grand Marnier
- Biscotti da tè
- Macaron dolci e salati
- Tortino morbido Linzer

Quando e dove:

- A ROVERETO il giorno 15 dicembre 2016 dalle ore 19.00 alle ore 22.00 presso l'Istituto di Formazione Professionale Alberghiero-Rovereto, Via Zeni, 8
- A TRENTO il giorno 13 dicembre 2016 dalle ore 19.00 alle ore 22.00 presso l'Associazione Ecocatering "Infusione", in via della Saluga, 3

Costi e Iscrizione:

Contattare i numeri: tel. 0461 040847 - tel. 0461 040849 - cell. 3454595241
o inviare una mail all'indirizzo: formazione.cese@cgil.tn.it