



Comune di Cormòns
Assessorato alle Politiche Sociali



Comune di Cormòns
Assessorato alle Politiche Sociali

In collaborazione con



Università della Terza Età
UNITRE Cormòns

UOMINI A CASA: ISTRUZIONI PER L'USO



Suggerimenti, trucchi e prove pratiche
per imparare a gestire
la propria casa,
il proprio armadio
e la propria cucina!

**Corso gratuito di
"sopravvivenza"
per uomini**

**dal 29 novembre 2011
al 16 dicembre 2011**

presso l'Università della
Terza Età UNITRE di Cormòns



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



Iniziativa promossa dal Comune di Cormòns in
collaborazione con UNITRE di Cormòns e finanziata dalla
Regione Autonoma FVG nell'ambito del progetto
regionale sulle pari opportunità "Opportunità in ...rosa"

PROGRAMMA

MARTEDI' 29 NOVEMBRE – ORE 20

I segreti di una casa pulita

Suggerimenti per ottimizzare il tempo nelle pulizie di casa, imparare ad utilizzare i detersivi giusti, suggerimenti per la pulizia di tende e tendaggi, finestre e serramenti.

SEDE: UNITRE Cormòns – Via Gorizia 60

INSEGNANTI: Claudio Cecot e Claudio Pivesso

GIOVEDI' 1 DICEMBRE – ORE 20

Sopravvivere in cucina: lezione 1

Fare la spesa ottimizzando tempo e risorse, conservare gli alimenti nel modo giusto, saper riconoscere ed utilizzare gli strumenti di cucina.

SEDE: UNITRE Cormòns – Via Gorizia 60

INSEGNANTE: Edda Piazzon

VENERDI' 2 DICEMBRE – ORE 20

Sopravvivere in cucina: lezione 2

Prova pratica di cucina: i primi.

Ricette di base per la preparazione di pietanze gustose, facili e veloci.

SEDE: Baita degli Alpini di Via Gorizia a Cormòns

INSEGNANTE: Edda Piazzon

MARTEDI' 6 DICEMBRE – ORE 20

I misteri del bucato: lavare e..riparare

Trucchi per rimuovere le macchie più difficili e suggerimenti per evitare i piccoli e grandi inconvenienti del lavaggio del bucato.

Come predisporre il cambio di stagione.

Nozioni di cucito: le “riparazioni” di emergenza.

SEDE: UNITRE Cormòns – Via Gorizia 60

INSEGNANTI: Bianca Bovo e Edda Piazzon

MARTEDI' 13 DICEMBRE – ORE 20

Stirare non è un'impresa impossibile

Prova pratica di stiratura: imparare a stirare capi semplici e più complessi, come le camicie.

SEDE: UNITRE Cormòns – Via Gorizia 60

INSEGNANTE: Bianca Bovo

GIOVEDI' 15 DICEMBRE – ORE 20

Sopravvivere in cucina: lezione 3

I secondi: riconoscere i vari tagli di carne, imparare i vari tipi di cottura con semplici ricette.

SEDE: UNITRE Cormòns – Via Gorizia 60

INSEGNANTE: Edda Piazzon

VENERDI' 16 DICEMBRE – ORE 20

Sopravvivere in cucina: lezione 4

Conclusione del corso

Prova pratica di cucina: i contorni.

Imparare a mondare le verdure attraverso la preparazione di facili ricette.

SEDE: Baita degli Alpini di Via Gorizia a Cormòns

INSEGNANTE: Edda Piazzon

Si ringraziano per la collaborazione:

COOP. CO.SE.MA. DI CORMONS

MACELLERIA BONELLI DI CORMONS

ISCRIZIONI

Le iscrizioni verranno raccolte presso l'Ufficio Amministrativo dei Servizi Sociali del Comune di Cormòns, in Piazza XXIV Maggio n. 22 , nelle seguenti giornate ed orari:

dal lunedì al venerdì dalle 10:30 alle 13:00
lunedì pomeriggio dalle 15:00 alle 18:00

fino ad esaurimento dei posti (disponibili 20 posti).

Il corso è gratuito

Per informazioni:

Comune di Cormòns
Ufficio Amministrativo dei Servizi Sociali
Piazza XXIV Maggio n.22

Tel: 0481-637133 / 135

e-mail: assistente.sociale@com-cormons.regione.fvg.it

Web: www.comune.cormons.go.it