

## Lezioni a TRENTO

### lezione 1: SALUTO E INTRODUZIONE DEL CORSO PARI OPPORTUNITÀ E AMBIENTE DOMESTICO

giovedì 6 ottobre 2016  
ore 20.00 presso Bookique Caffè Letterario Predara

### lezione 2: PRENDERSI CURA DELLA CASA

giovedì 13 ottobre 2016  
ore 20.00 presso Bookique Caffè Letterario Predara

### lezione 3: LA CUCINA

giovedì 20 ottobre 2016  
ore 20.00 ad Aldeno presso il centro ANFFAS via Martignoni, 42

### lezione 4: CURARE E RAMMENDARE GLI INDUMENTI

giovedì 27 ottobre 2016  
ore 20.00 presso Bookique - Caffè Letterario Predara

### lezione 5: FAR DI CONTO IN CASA

giovedì 3 novembre 2016  
ore 20.00 presso Bookique - Caffè Letterario Predara

### lezione 6: PICCOLI INTERVENTI IN CASA

giovedì 10 novembre 2016  
ore 20.00 presso Bookique - Caffè Letterario Predara

## Lezioni ad ALDENO

### lezione 1: SALUTO E INTRODUZIONE DEL CORSO PARI OPPORTUNITÀ E AMBIENTE DOMESTICO

mercoledì 12 ottobre 2016  
ore 20.00 presso la sala "incontri" della biblioteca via Giacometti, 10

### lezione 2: PRENDERSI CURA DELLA CASA

mercoledì 19 ottobre 2016  
ore 20.00 presso la sala "incontri" della biblioteca via Giacometti, 10

### lezione 3: LA CUCINA

mercoledì 26 ottobre 2016  
ore 20.00 presso il centro ANFFAS via Martignoni, 42

### lezione 4: CURARE E RAMMENDARE GLI INDUMENTI

mercoledì 2 novembre 2016  
ore 20.00 presso la sala "incontri" della biblioteca via Giacometti, 10

### lezione 5: FAR DI CONTO IN CASA

mercoledì 9 novembre 2016  
ore 20.00 presso la sala "incontri" della biblioteca via Giacometti, 10

### lezione 6: PICCOLI INTERVENTI IN CASA

mercoledì 16 novembre 2016  
ore 20.00 presso la sala "incontri" della biblioteca via Giacometti, 10

La partecipazione al corso è **GRATUITA**  
Iscrizione limitata a max **20 persone**

Progettazione e organizzatore: Comune di Trento  
Partner: Comune di Aldeno

**Luogo del corso Trento:**  
Bookique Caffè letterario Predara, via Torre d'Augusto, 29  
tutti i giovedì dal 6 ottobre al 12 novembre

**Luogo del corso ad Aldeno:**  
Sala "incontri" della biblioteca via Giacometti, 10  
tutti i mercoledì dal 12 ottobre al 16 novembre

Orario del corso: dalle 20.00 alle 22.30

Gestione del corso di formazione in collaborazione con:



## INFO & ISCRIZIONI

Per le lezioni a Trento:  
0461 277277  
segreteria@aclitrentine.it

Per le lezioni ad Aldeno:  
0461 842523 / 842711  
segreteria@comune.aldeno.tn.it

[www.trentocultura.it](http://www.trentocultura.it)



Illustrazioni a cura di: Stefania Chiappa  
Impaginazione grafica e illustrazione copertina: Davide Bolognani



"Posso farlo anch'io!"

## Lezioni di ECONOMIA DOMESTICA per uomini



Corso formativo **PRATICO** e **GRATUITO**  
Iscrizione limitata a max **20 persone**

# PER GLI UOMINI, PER LA COMUNITÀ.

Il tema delle pari opportunità rievoca spesso un dibattito legato al mondo politico, in relazione alla rappresentatività di genere. Ma le pari opportunità non sono solo un tema elettorale e amministrativo: sono anche la nostra quotidianità, la nostra casa e il nostro approccio alla vita di tutti i giorni.

Si tratta di trovare equilibri diversi, ridare la stessa dignità e, appunto, opportunità a tutti gli individui.

Per questo, il Comune di Trento e il Comune di Aldeno, in collaborazione con Acli Trentine, hanno deciso di proporre un percorso che affronta il tema del quotidiano, provando a ridistribuire i compiti all'interno della nostra casa.

Alcuni relatori affrontano in sei serate argomenti pratici, semplici ma importanti per gestire serenamente la quotidianità delle nostre famiglie. Tante piccole mansioni, in passato riservate alle donne, ma che oggi gli uomini svolgono con normalità: fare la lavatrice, stendere i panni, cucinare, tenere ordine in casa.

Perché una società equilibrata e giusta passa anche da un corretto ed equilibrato approccio alla quotidianità da parte di tutti.

L'Assessore alla Cultura, biblioteche, sport e pari opportunità del Comune di Trento  
dott. *Andrea Robol*

L'Assessora alle politiche sociali, politiche giovanili e ai rapporti con le istituzioni scolastiche del Comune di Aldeno  
dott.ssa *Nadia Buccella*



## lezione 1: SALUTO E INTRODUZIONE DEL CORSO PARI OPPORTUNITÀ E AMBIENTE DOMESTICO

Come occuparsi della gestione della casa e perché suddividere i compiti equamente tra le mura domestiche. Come organizzare e gestire la casa in maniera intelligente ed efficace, con uno sguardo ai rapporti di vicinato e attenzione al ciclo dei rifiuti.

Relatore: Michela Luise, formatrice



## lezione 2: PRENDERSI CURA DELLA CASA

Come pulire e riordinare la casa. La gestione e la pulizia di cucina, bagno, pavimenti, mobili, letto, elettrodomestici, scarpe. Come organizzare le pulizie con un occhio ai prodotti presenti sul mercato.

Relatore: Daniela Lenisa, titolare negozio di mercerie



## lezione 3: LA CUCINA

Incontri di "cucina degli avanzi". Come fare una spesa intelligente e cucinare senza sprechi.

Relatore: Massimiliano Arer, chef



## lezione 4: CURARE E RAMMENDARE GLI INDUMENTI

Sartoria d'emergenza: come eseguire un orlo ai pantaloni, come risolvere problemi di usura e bucatura di pullover giacche e pantaloni, applicare bottoni ed aggiustare calzini. Lavare i capi e stenderli in maniera intelligente per dover stirare meno

Relatore: Daniela Lenisa, titolare negozio di mercerie



## lezione 5: FAR DI CONTO IN CASA

Gestione del budget familiare: spese ricorrenti e straordinarie e possibili risparmi. Simulazione di un bilancio familiare.

Relatore: Marina Cicolini, esperta di economia familiare



## lezione 6: PICCOLI INTERVENTI IN CASA

La cassetta da tenere in casa, gli attrezzi indispensabili, gli utensili elettrici. Come appendere su muro e cartongessi, come effettuare piccole sostituzioni e manutenzioni.

Relatore: Vinicio Sevignani, artigiano

## ...E ADESSO FACCIAMO IL BILANCIO DI QUESTA ESPERIENZA FORMATIVA

Sintesi dei precedenti incontri, dubbi ed richieste da approfondire in eventuali altri incontri formativi.

TN 18 TRENTO  
CITTÀ CANDIDATA CAPITALE ITALIANA DELLA CULTURA 2018