



CONTRIBUTO  
REGIONE DEL VENETO



Città di  
Campodarsego



Città di Campodarsego

ALLEANZA PER  
LA FAMIGLIA



Villanova di Camposampiero



La Fattoria  
Chicchirichi

La città di Campodarsego in collaborazione con la Cooperativa We Care organizza

# MAMMIE ALLA RISCOSSA

INCONTRI GRATUITI

dedicati alle mamme disoccupate  
verrà rilasciato un attestato finale  
con il minimo di frequenza agli incontri

📍 PRESSO LA FATTORIA CHICCHIRICHÌ  
Via Meucci, 29 - Campodarsego

## COME CI SI ISCRIVE?

Presso l'Ufficio Alleanza per la Famiglia - Servizi  
Sociali - piano terra del Comune di Campodarsego

▶ **ISCRIZIONE OBBLIGATORIA** ◀  
**ENTRO IL 23 AGOSTO 2018**

Puoi portare con te il tuo bimbo a 3€ ad incontro

## 2 ore **PULIZIE DI CASA:**

Perché? Come? Quando? Quanto?

**Martedì**  
28 Agosto  
ore 20:45

Spiegazione e confronto sulle migliori procedure per strutturare le pulizie di casa, quali strumenti funzionino meglio di altri.

**Giovedì**  
30 Agosto  
ore 20:45

I prodotti che usiamo, le reazioni chimiche da evitare, cosa utilizzare per spendere meno ed igienizzare ugualmente, detersivi/detergenti da produrre da sole, sapere leggere le etichette, dove acquistare, gruppo di acquisto per il risparmio di tutte.

## 1,5 ore **ALIMENTAZIONE**

**Martedì**  
4 Settembre  
ore 20:45

Carboidrati, grassi, proteine. Cosa sono? Dove si trovano? Perché fanno bene? Perché fanno male? Migliori metodi di cottura per ciascun tipo di alimento.

**Giovedì**  
06  
Settembre  
ore 20:45

Come combinare gli alimenti per una dieta equilibrata.  
Esempio di una dieta per bambino dai 3 ai 5 anni, dai 6 ai 10 anni, dai 12 ai 14 anni e per un adulto.

**Martedì**  
11 Settembre  
ore 20:45

Acquistare correttamente: leggere le etichette e fare acquisti adeguati.  
Gli acquisti a chilometro zero: sì o no? Dove?

## 1,5 ore **IL MONDO DEL LAVORO**

**Giovedì**  
13 Settembre  
ore 20:45

Quali contratti di lavoro esistono? Come posso essere assunta regolarmente? Cosa posso "pretendere" da un datore di lavoro?  
Quali sono i diritti e i doveri di ciascuna tipologia contrattuale

**Martedì**  
18 Settembre  
ore 20:45

Come leggere la busta paga, come/quando/perché fare la dichiarazione dei redditi, quali spese famigliari posso detrarre e come.

## 2 ore **PC E INFORMATICA** ► PRESSO SCUOLA PRIMARIA DI SANT'ANDREA

**Giovedì**  
20 Settembre  
ore 20:45

Come funziona un PC/un TABLET/uno smartphone: cosa possa fare?  
Come posso utilizzarlo e mantenerlo nel tempo?  
Word: scrivere un testo, impostare una pagina, elaborare un curriculum.

**Martedì**  
25 Settembre  
ore 20:45

La mail: creare il proprio indirizzo mail, scaricare l'applicazione sul proprio telefono, monitorare l'arrivo e l'invio delle mail, inviare mail con o senza allegati.

**Giovedì**  
27 Settembre  
ore 20:45

Ricerca on line - Social network: a cosa servono, a cosa fare attenzione, come accompagnare i figli sia nella ricerca online che nei social network