



formazione certificata
per Colf e Badanti.

CORSO PER COLF GENERICO POLIFUNZIONALE



PROMOS

Associazione PROMOS
Via Piemonte 14, 25125 Brescia
C.F. 98207300173

ISBN 979-12-200-9769-7



9 791220 097697

INDICE

AREA 1 LA CURA DELLA CASA

MODULO 1 LE PULIZIE

- 1A Le pulizie quotidiane e in profondità
- 1B Prevenzione degli incidenti domestici legati alle sostanze chimiche.
Lettura delle etichette
- 1C Materiale di consumo e strumenti per le pulizie
- 1D L'aspirapolvere
- 1E L'igienizzazione del bagno
- 1F L'igienizzazione della cucina
- 1G La pulizia delle pertinenze di casa
- 1H La raccolta differenziata
- 1I Le pulizie specialistiche degli oggetti di valore e metalli

MODULO 2 LA CASA SICURA

- 2A Una casa in sicurezza
- 2B La movimentazione dei carichi
- 2C L'utilizzo in sicurezza di scale e sgabelli
- 2D L'impianto elettrico domestico
- 2E L'impianto del gas

MODULO 3 SALUTE E CURA DELLE PIANTE DA APPARTAMENTO E GESTIONE DEGLI ANIMALI DOMESTICI

- 3A Salute e cura delle piante da appartamento
- 3B Gestione degli animali domestici



Associazione PROMOS
Via Piemonte 14, 25125 Brescia
C.F. 98207300173

ISBN 979-12-200-9769-7



9 791220 097697

AREA 2
IL GUARDAROBA

MODULO 4
IL BUCATO

- 4A Fare il bucato in lavatrice
- 4B La lavatrice
- 4C Lavare a mano

MODULO 5
STENDERE E STIRARE

- 5A Come stendere il bucato
- 5B L'asciugatrice
- 5C La stiratura
- 5D Il ferro da stiro
- 5E Come stirare e piegare una camicia
- 5F Come stirare e piegare una t-shirt
- 5G La sistemazione degli indumenti nell'armadio

TEST DI VERIFICA DELLE COMPETENZE DELL'AREA 2

AREA 3
LA CUCINA

MODULO 6
LA SPESA E LA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

- 6A La spesa intelligente
- 6B Conservazione degli alimenti in dispensa
- 6C Gli alimenti deperibili e la loro conservazione
- 6D Il frigorifero
- 6E Il congelatore (freezer)

MODULO 7
CUCINARE E SERVIRE I PASTI

- 7A Elementi base per una corretta alimentazione
- 7B Gli elementi di igiene e sicurezza degli alimenti



Associazione PROMOS
Via Piemonte 14, 25125 Brescia
C.F. 98207300173

ISBN 979-12-200-9769-7



9 791220 097697

- 7C Gli strumenti per cucinare
- 7D Gli elettrodomestici della cucina
- 7E In cucina: tecniche di cottura
- 7F Servire i pasti
- 7G Come apparecchiare la tavola

MODULO 8

LAVARE LE STOVIGLIE

- 8A Lavare in automatico o a mano?
- 8B Lavaggio manuale delle stoviglie
- 8C Lavaggio in lavapiatti
- 8D La lavapiatti (lavastoviglie)
- 8E I detersivi da banco ed ecologici

AREA 4

IL RUOLO

MODULO 9

L'IDENTITÀ PROFESSIONALE

- 9A La consapevolezza del ruolo
- 9B I luoghi e i tempi del lavoro

MODULO 10

LEGISLAZIONE E DIRITTO

- 10A Il contratto collettivo nazionale sul lavoro domestico
- 10B Cassa Colf e prestazioni sanitarie integrative
- 10C Le condizioni di assunzione per i lavoratori stranieri e il permesso di soggiorno
- 10D La responsabilità penale

