



## Corso per Guide alla Salute: Informazioni

---

### Chi sono le Guide alla Salute?

Una **Guida alla Salute** (o Health Guide) è una persona di fiducia all'interno della comunità che impara come sostenere gli altri a condurre una vita più sana. Le Guide non sono professionisti sanitari, ma **membri della comunità** formati per:

- Sensibilizzare le persone sull'importanza di salute, alimentazione e cura di sé
  - Aiutare le persone ad orientarsi nel sistema sanitario
  - Promuovere buone abitudini digitali e riconoscere *fake news* sanitarie
  - Supportare gli altri nella gestione dello stress e del benessere emotivo
- 

### Qual è lo Scopo della Formazione?

Il corso del progetto Comunità Sane ([Healthy Communities](#)) insegna agli adulti come **Diventare Guide alla Salute** attraverso un percorso **pratico, inclusivo e coinvolgente**. L'obiettivo è quello di:

- Imparare a prendersi cura della propria salute e del proprio benessere
- Aiutare familiari, colleghi o vicini a fare lo stesso
- Diventare attori attivi di una comunità più sana e solidale

Questo corso è ideale per:

- Volontari e Membri della comunità che hanno a cuore benessere e inclusione
  - Mediatori culturali
  - Operatori sociali
- 

### Formato e Struttura della Formazione

La formazione sarà svolta su **3 giornate** intere.

Il corso è suddiviso in **7 moduli**, ciascuno dedicato a un tema concreto della salute quotidiana:

1. **Ruolo di Guida ed Educazione degli Adulti** – Costruzione fiducia e identità del gruppo
2. **Comunicazione e Motivazione** – Ascoltare, comunicare, incoraggiare
3. **Mantenersi in Salute** – Alimentazione, attività fisica, sonno, sicurezza climatica
4. **Orientarsi nel Sistema Sanitario** – Come trovare, utilizzare e spiegare i servizi sanitari locali
5. **Disinformazione** – Riconoscere e correggere le fake news in ambito sanitario
6. **Salute Digitale** – Utilizzare internet in modo sicuro e consapevole per la salute
7. **Salute Mentale** – Cura di sé, gestione dello stress e supporto emotivo



---

## Cosa Imparerai?

### Competenze

- Comunicare in modo chiaro con gli altri
- Trovare e condividere fonti sanitarie affidabili
- Motivare e aiutare chi ti sta intorno

### Conoscenze

- Come funzionano i sistemi sanitari
- Quali abitudini favoriscono una vita sana
- Come affrontare disinformazione e stress

### Atteggiamenti

- Empatia, inclusione, senso di responsabilità
- Fiducia nel proprio ruolo di supporto
- Desiderio di fare la differenza nella comunità

---

## Perché Partecipare

- Impara a proteggere la tua salute e a sostenere chi ti sta vicino
- Unisciti a un gruppo di apprendimento motivato
- Ricevi un **Attestato di Partecipazione**
- Partecipa a futuri laboratori e microprogetti nel tuo territorio

Non serve preparazione specifica — solo **la voglia di imparare, aiutare e connetterti con gli altri.**

 **Quando:** 9 – 10 – 11 luglio 2025

 **Orario:** 9:30 – 17:00

 **Dove:** Istituto Poster – Viale F. Crispi, 142 – 36100 Vicenza

**La partecipazione al corso è gratuita** (corso finanziato nell'ambito di progetto europeo)

Il corso verrà attivato qualora raggiunto il numero minimo di partecipanti (7).

[Iscriviti qui](#) entro il **30/06/2025**