PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

POLITICHE GIOVANILI
PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

Mod. A2 PGZ

Scheda di presentazione progetto del Piano Operativo Giovani (POG)

1. Codice Progetto

CEM_10_ 2017

2. Titolo del progetto

Muoversi ed alimentarsi le basi di una buona crescita

3. Riferimenti del compilatore

Nome	Tiziana
Cognome	Semeraro
Recapito telefonico	3495210885
Recapito e-mail	tiziana.semeraro@amicacoop.net
Funzione	Socia fondatrice

4. Soggetto proponente
4.1 A quale tipologia di ente appartiene il soggetto proponente il progetto?

Comune
X Associazione (specificare tipologia) sportiva dilettantistica
Comitato/gruppo organizzato locale
Gruppo informale
Cooperativa
Oratorio/Parrocchia
Comunità di Valle/Consorzio di Comuni
Istituto scolastico
Pro Loco
Altro (specificare)

5. Soggetto responsabile **5.1 A quale tipologia di ente appartiene il soggetto responsabile del progetto?**
Comune
X Associazione (specificare tipologia) associazione sportiva
Comitato/gruppo organizzato locale
Cooperativa
Oratorio/Parrocchia
Comunità di Valle/Consorzio di Comuni
Istituto scolastico
Pro Loco
Altro (specificare)

5.2 Specificare la denominazione o la ragione sociale del soggetto responsabile

A.S.D Flic Flac Valle di Cembra

5.3 Specificare in quale Comune ha sede il soggetto responsabile

Altavalle

6. Collaborazioni
6.1 il soggetto responsabile prevede di collaborare attivamente con altri enti per questo progetto, anche in modo informale?

X SI
NO

6.2 Se si, con quale tipologia di soggetti?
Comune
X Associazione (specificare tipologia) altre associazioni sportive
Comitato/gruppo organizzato locale
Gruppo informale
Cooperativa
Oratorio/Parrocchia
Comunità di Valle/Consorzio di Comuni
Istituto scolastico
Pro Loco
X Altro (specificare) Distretto Famiglia Comunità di Valle

7. Durata del progetto
7.1 Qual è la durata del progetto?

X Annuale
Pluriennale

7.2 Quanto tempo è stato richiesto per la progettazione e quanto si prevede sarà necessario per attuare le fasi successive? Riportate di seguito:		
Progettazione	Data di inizio 10/10/2016	Data di fine 21/11/2016
Organizzazione delle attività	Data di inizio 20/02/2017	Data di fine 11/03/2017
Realizzazione	Data di inizio 19/04/2017	Data di fine 30/06/2017
Valutazione	Data di inizio 01/07/2017	Data di fine 30/09/2017

8. Luogo di svolgimento
8.1 Dove si svolge il progetto?

Cembra e altri paesi della Valle di Cembra

9 Ambiti di attività **9.1 In quale dei seguenti ambiti di attività ricade il progetto?**
La formazione e la sensibilizzazione verso amministratori, genitori, animatori di realtà che interessano il mondo giovanile, operatori economici ed altri, al fine di accrescere i livelli di responsabilizzazione delle categorie di cui sopra verso i giovani cittadini, in qualità di figli ed utenti di servizi culturali, ricreativi o di altre attività
La sensibilizzazione alla partecipazione/appartenenza al proprio territorio ed all'assunzione di responsabilità sociale da parte dei giovani, anche prevedendo momenti formativi residenziali strutturati sul modello dei campus
X Attività di informazione, di indirizzo e di orientamento finalizzata a facilitare l'accesso alle opportunità offerte ai giovani ed a fornire prime risposte a richieste che i giovani o le loro famiglie manifestano anche in maniera individuale nei vari ambiti esistenziali: scuola, lavoro, socialità
L'apertura ed il confronto con realtà giovanili nazionali ed europee attraverso scambi o iniziative, basati su progettualità reciproche
X Laboratori che vedano protagonisti i giovani nel campo dell'arte, della creatività, della manualità e della riflessione sulle grandi questioni del nostro tempo
Progetti che vedano il mondo giovanile protagonista nelle fasi di ideazione, gestione e realizzazione
Percorsi formativi finalizzati all'apprendimento di competenze di cittadinanza attiva, con particolare attenzione all'ambito delle tecnologie digitali
Dispositivi e interventi atti a promuovere il processo di transizione all'età adulta e l'autonomia dei giovani dal lavoro alla casa, dall'affettività alla consapevolezza della propria identità sociale

10. Area tematica **10.1 In quale area tematica o macro settore di intervento si inserisce il progetto?**
Cittadinanza attiva e volontariato
Arte, cultura e creatività
Musica e danza
Teatro, cinema e fotografia
Tecnologia e innovazione
Educazione e comunità
X Sport, salute e benessere
Economia, ambiente e sostenibilità
Conoscere e confrontarsi con il mondo
Altro (specificare)

11. Obiettivi generali: **11.1 Quali sono gli obiettivi generali che il progetto si propone di raggiungere?** *Obiettivi legati ai giovani*
X Promuovere l'ascolto come strumento di analisi dei bisogni
Promuovere la conoscenza e/o la valorizzazione dell'identità locale e del territorio
Favorire e sostenere il protagonismo e la partecipazione attiva
Sostenere la trasmissione di competenze di ideazione, progettazione e organizzazione di attività
X Sostenere la formazione e/o l'educazione
Promuovere l'interculturalità e la multiculturalità
Sostenere l'orientamento scolastico o professionale
Sostenere la transizione all'età adulta
Altro (specificare)

Obiettivi legati agli adulti e alla comunità in generale
Favorire il dialogo inter-generazionale
X Favorire la responsabilizzazione e la sensibilizzazione degli adulti verso i problemi e le necessità dei giovani
Supportare la genitorialità
Promuovere sinergie tra gli attori istituzionali del territorio (comune, scuole, etc.)
Promuovere sinergie tra gli attori non istituzionali del territorio (famiglie, associazioni, gruppi, etc.)
Altro (specificare)

12. Obiettivi specifici **12.1 Quali sono gli obiettivi specifici (rispetto a quelli generali definiti nel punto 11) che il progetto si propone di raggiungere?**
1 Conoscere quelli che sono i principi di una sana alimentazione per poi applicarli allo sport, e alla vita quotidiana.
2 Capire l'importanza del movimento e dei suoi benefici sulla persona, e in un contesto più ampio sulla società
3 Imparare a conoscersi compilano un diario guidato riguardante lo sport e l'alimentazione
4 Mettere in relazione diversi soggetti attori del mondo sportivo-giovanile
5 Per i genitori e le figure di riferimento, conoscere l'argomento per poter aiutare in maniera efficace i giovani

13. Tipo di attività **13.1 Quali sono le attività principali che si prevede di realizzare con il progetto?**
Corsi/interventi di formazione/laboratori/insegnamento di discipline - TEORIA
X Corsi/interventi di formazione/laboratori/insegnamento di discipline - PRATICA
X Dibattiti/incontri di discussione e confronto (su attualità, cultura…)
Eventi (convegni, concerti, ecc)
Visite a istituzioni / confonti - gemellaggi - scambi / campus
Animazione
Redazione giornalistica/Rivista
X Diffusione / promozione informazioni sui giovani
Altro (specificare)

14. Descrizione del progetto
14.1 Descrivere brevemente il contesto e i bisogni affrontati

Questo progetto nasce dalla consapevolezza che lo star bene fisicamente, star bene con se stessi crea sicurezza nell' individuo e tutto ciò si ripercuote positivamente anche a livello sociale.
Siamo convinti che la pratica sportiva sia direttamente collegata allo stare bene: una buona prestanza fisica spesso significa, sia essere riconosciuti a livello sociale, sia avere buoni risultati nelle competizioni sportive; per stare bene però non basta la sola cura del corpo quale "apparato muscolare" è infatti necessario integrare il movimento con un'alimentazione equilibrata e bilanciata tale da fornire al corpo tutti i nutrimenti corretti necessari.
Nella nostra esperienza di associazione, abbiamo visto più volte ragazze e ragazzi alimentarsi in maniera scorretta prima o dopo un allenamento, convinti che, inserire nella propria dieta tanti carboidrati o zuccheri aiuti nella prestazione sportiva, oppure essere sicuri di poter mangiare qualsiasi cosa perché poi con un po' di ginnastica tutto viene smaltito; abbiamo conosciuto inoltre ragazze che non mangiavano per non appesantirsi prima dell'allenamento o per non aumentare la massa grassa e poi non riuscivano ad affrontare serenamente la seduta sportiva.
Questi esempi di alimentazione scorretta di falsi miti alimentari però si ritrovano anche nella vita quotidiana non solo in quella sportiva.
Ma quali sono gli alimenti "buoni"? Come si dovrebbe nutrire uno sportivo? Come si dovrebbe nutrire un giovane? Cosa si intende quando si parla di alimentazione corretta? Spesso la pubblicità inganna i consumatori. Quante volte la televisione piuttosto che la radio reclamano prodotti che a loro dire sono miracolosi, che danno energie, "alimenti fondamentali" per fare sport, per vivere bene ecc.
Probabilmente la soluzione non si trova in questi prodotti fatti solo di marketing, ma negli alimenti naturali, nella semplicità della loro produzione e lavorazione nella consapevolezza di come abbinarli e di quando introdurli nel nostro corpo
Per questo riteniamo che il nostro progetto possa avere buone ripercussioni in una popolazione attiva e sportiva che si basa su un'alimentazione il più possibile naturale e genuina. Infatti i giovani che ogni giorno praticano attività sportive in Val di Cembra sono molti, diversi sono gli impianti adibiti alle pratiche sportive e numerose sono le attività praticate (ad esempio; pallavolo, atletica, ginnastica artistica, curling, ciclismo, calcio, arrampicata ecc.) per non parlare dei gruppi informali che si creano spontaneamente e che per alcuni periodi sono presenti nei nostri paesi (gruppo nordik walking, gruppi di cammino ecc.)

14.2 Descrivere brevemente le attività da realizzare.

l Progetto che intendiamo realizzare si può suddividere operativamente in 4 azioni distinte:
1. Momento di promozione e divulgazione dell'iniziativa
2. Serate informative
3. Attività pratica sportiva con analisi alimentare
4. Valutazione e analisi dei risultati del progetto

MOMENTO DI PROMOZIONE E DIVULGAZIONE DELL'INIZIATIVA
Nella prima fase si delineano le modalità di pubblicizzazione e divulgazione dell'iniziativa. Si ricercheranno collaborazioni all'interno delle associazioni sportive di tutta la Valle al fine di intercettare i giovani e gli adulti di riferimento per veicolare al meglio il progetto. Si cercherà il loro supporto per pubblicizzare e quindi contattare più giovani possibili al fine di informarli delle varie fasi del progetto cosicché possano decidere liberamente a quali fasi partecipare.
SERATE INFORMATIVE (a cura della nutrizionista Anna Bezzeccheri)
Si prevede di organizzare tre serate informative al fine di sensibilizzare, ma anche fornire una corretta conoscenza sull'importanza di un'alimentazione sana ed equilibrata legata alle buone pratiche sportive.
I temi delle serate:
a. Alimentazione: buone pratiche quotidiane –falsi miti
b. Alimentazione / sport: come si alimenta lo sportivo cosa è corretto e cosa è scorretto fare prima e dopo l'allenamento
c. Psicologia dello sportivo e alimentazione: l'importanza di sentirsi bene per far bene

ATTIVITA' PRATICO SPORTIVA – ANALISI ALIMENTARE (a cura dell'istruttrice Tiziana Semeraro)
In questa terza fase (realizzata da marzo a maggio 2017 oppure da ottobre a dicembre 2017) si attiveranno delle lezioni in palestra di ginnastica artistica (sport principale dell'associazione) nella palestra di Cembra. durante le quali i ragazzi potranno cimentarsi nell'attività; a fianco all'attività sportiva verrà chiesto alla nutrizionista di supervisionare alcune lezioni e in base ai carichi di sforzo, energie bruciate, tempo di attività stilare e spiegare quale dovrebbe essere l'alimentazione prima e dopo lo sforzo fisico. L'esperto nutrizionista verrà ad inizio a metà e fine percorso per supportare i giovani e risolvere i loro dubbi che potrebbero sorgere durante il percorso. Per coloro che non volessero intraprendere lo sport della ginnastica artistica la nutrizionista sarà comunque a disposizione per chiarimenti e consigli nelle giornate che verrà in palestra.
Ai partecipanti verrà inoltre chiesto di tenere un diario guidato per monitorare (Alimentazione/ Attività fisica/Sensazioni) al fine di rilevare i miglioramenti, difficoltà sensazioni che percepiranno durante il periodo. (a cura della sociologa Alice Telch)
Per fidelizzare i ragazzi e spingerli a non abbandonare il progetto in corso è prevista una quota di iscrizione pari a 10 euro.
VALUTAZIONE ED ANALISI DEL PROGETTO
A fine percorso si intende realizzare una relazione di conclusione nella quale verranno analizzati i questionari di gradimento che saranno distribuiti durante le serate, oltre che l'andamento generale del progetto. Vorremmo inoltre analizzare qualche diario ed inserire i risultati in forma anonima.
Riepilogo spese:
40 ore in palestra a 15 euro ciascuna = 600 euro

tre serate informative nelle sale = 200 euro
Nutrizionista Anna Bezzeccheri 1250 euro (forfait per la presenza alle 2 serate e presenza ad almeno 10 lezioni)
Istruttrice Tiziana Semeraro 48 ore x 25 euro =1200 euro
Sociologo Alice Telch 400 euro (forfait per il lavoro di analisi e di accompagnamento nella scrittura dei diari).
Si aggiungono 200 euro di valorizzazione del volontariato per le collaboratrici che si sono offerte volontarie nell'accompagnare l'operato delle istruttrici in palestra.

14.3 Descrivere brevemente i risultati attesi
1. Acquisire un corretta cultura dell'alimentazione nella vita quotidiana (scuola, studio…) e nella vita da sportivo; questa prima fase informativa avrà ricadute sia sulla popolazione giovanile sia sugli adulti di riferimento ma anche su coloro che vorranno informarsi e partecipare alle serate aperte a tutta la comunità. 2. Sviluppare consapevolezza dell'importanza dell'educazione alimentare e del suo legame con la salute. 3. Migliorare la capacità di differenziazione tra alimenti indicati per una corretta alimentazione e quelli meno indicati. 4. Imparare ad abbinare correttamente i cibi anche in relazione alle fasi della giornata e alle attività che si andranno a svolgere. 5. Fornire gli strumenti a coloro che si occupano di adolescenti e giovani per supportarli nelle scelte alimentari e sportive. 6. Rendere consapevoli i giovani del ruolo fondamentale che loro stessi hanno nella costruzione del loro "io." 7. Aiutare i giovani a parlare e confrontarsi con esperti sul tema dell'alimentazione, sui sani stili di vita, sulle dinamiche sportive.

14.4 Abstract
Percorso guidato sulla corretta alimentazione legata allo sport

15. Target 15.1 Chi e quanti sono gli "organizzatori" del progetto? Con "organizzatori" si intendono tutti coloro che verrano coinvolti nelle fasi di organizzazione: sono quindi coloro che partecipano a ideazione, progettazione e realizzazione del progetto e che quindi acquisiranno competenze organizzative e svolgono un ruolo da protagonisti.
Pre-adolescenti 11-14 anni (scuola secondaria di primo grado/ex scuola media)
Adolescenti 15-19 anni
Giovani 20-24 anni
Giovani 25-29 anni
Genitori con figli di età compresa tra gli 11 e i 29 anni
X Altri adulti significativi (amministratori, animatori di realtà che interessano il mondo giovanile, operatori economici ed altri)
Altro (specificare)
Numero organizzatori 10

15.2 Chi e quanti sono i "partecipanti attivi" del progetto? Con "partecipanti attivi" si intendono tutti quelli che acquisiranno competenze prendendo parte al progetto
X Pre-adolescenti 11-14 anni (scuola secondaria di primo grado/ex scuola media)
X Adolescenti 15-19 anni
Giovani 20-24 anni
Giovani 25-29 anni
Genitori con figli di età compresa tra gli 11 e i 29 anni
Altri adulti significativi (amministratori, animatori di realtà che interessano il mondo giovanile, operatori economici ed altri)
Altro (specificare)
Numero partecipanti attivi 20

15.3 Chi e quanti sono i "fruitori" (pubblico / spettatori) del progetto? Con "fruitori" si intendono tutti coloro che assisteranno ad un evento, una serata, una manifestazione, aperti al pubblico
X Tutta la cittadinanza
Pre-adolescenti 11-14 anni (scuola secondaria di primo grado/ex scuola media)
Adolescenti 15-19 anni
Giovani 20-24 anni
Giovani 25-29 anni
Genitori con figli di età compresa tra gli 11 e i 29 anni
Altri adulti significativi (amministratori, animatori di realtà che interessano il mondo giovanile, operatori economici ed altri)
Altro (specificare)
Numero fruitori 100

16. Promozione e comunicazione del progetto **16.1 Indicare le modalità tramite cui si prevede di diffondere le informazioni e le comunicazioni inerenti al progetto**
Nessuna comunicazione prevista
Articoli su quotidiani, riviste, bollettini
X Bacheche pubbliche
X Cartelloni/manifesti/locandine/volantini
Eventi pubblici (conferenza stampa, serate ecc..)
Lettere cartacee
X Passaparola
X Strumenti informatici (E-mail, newsletter, Social Network, Blog..)
Telefonate / SMS
Altro (specificare)

17. Valutazione **17.1 Sono previsti strumenti di valutazione?**

X SI
NO

17.2 Se sì, quali?
1 Questionario di soddisfazione per coloro che partecipano al laboratorio in palestra
2 Valutazione personale Diario che permette un auto monitoraggio
3
4
5

18. Piano finanziario del progetto
18.1 Spese previste

Voce di spesa	importo
1. Affitto sale, spazi, locali	€ 800,00
2. Noleggio materiali e attrezzature (specificare) attrezzatura per palestra impianto audio e video	€ 660,00
3. Acquisto materiali specifici usurabili (specificare) Diari	€ 225,00
4. Compensi n.ore previsto tariffa oraria forfait	€ 0,00
4. Compensi n.ore previsto tariffa oraria forfait 1250	€ 1250,00
4. Compensi n.ore previsto 48 tariffa oraria 25 forfait	€ 1200,00
4. Compensi n.ore previsto tariffa oraria forfait 400	€ 400,00
4. Compensi n.ore previsto tariffa oraria forfait	€
5. Pubblicità/promozione	€ 500,00
6. Viaggi e spostamenti	€ 0,00
7. Vitto e alloggio per i partecipanti ai progetti	€
8. Tasse / SIAE	€
9. Rimborsi spese (specificare) rimborsi spese professionisti	€ 510,00
10. Assicurazione	€
11. Altro 1 (specificare)	€
12. Altro 2 (specificare)	€
13. Altro 3 (specificare)	€
14. Altro 4 (specificare)	€
15. Valorizzazione attività di volontariato	€ 200,00

Totale A: € 5745,00

18.2 Incassi ed Entrate esterne al territorio previste	
Voce di entrata	importo
1. Finanziamenti di Enti pubblici esterni al territorio di riferimento del PGZ (specificare quali)	€
2. Finanziamenti di soggetti privati esterni al territorio di riferimento del PGZ (specificare quali)	€
3. Incassi da iscrizione	€ 200,00
4. Incassi di vendita	€

Totale B: € 200,00

DISAVANZO (Totale A – Totale B)	€ 5545,00

18.3 Entrate previste provenienti dal contesto del PGZ	
Voce di entrata	importo
1. Finanziamenti di enti pubblici del territorio di riferimento del PGZ membri del Tavolo (specificare quali) comunità di valle, Paesi della Valle di Cembra, Bim	€ 1472,50
2. Finanziamenti di enti pubblici del territorio di riferimento del PGZ non membri del Tavolo (specificare quali)	€
3. Finanziamenti di soggetti privati del territorio (specificare quali)	€
4. Autofinanziamento	€ 1300,00
5. Altro (specificare)	€
6. Altro (specificare)	€

Totale: € 2772,50

Disavanzo	Finanziamenti di Enti pubblici membri del Tavolo	Entrate diverse	Contributo PAT
€ 5545,00	€ 1472,50	€ 1300,00	€ 2772,50
percentuale sul disavanzo	26.5555 %	23.4445 %	50 %