



Scheda di presentazione progetto del Piano Operativo Giovani (POG)

1. Codice Progetto

TAUT_4_2015

2. Titolo del progetto

NeuroGym: psychological fitness

3. Riferimenti del compilatore

Nome	Gabriele
Cognome	Penazzi
Recapito telefonico	3804690136
Recapito e-mail	gabriele.penazzi92@gmail.com
Funzione	progettista e socio Urla

4. Soggetto proponente

4.1 Qual è il soggetto proponente il progetto?

URLA – Associazione Culturale

5. Soggetto responsabile

5.1 Qual è il soggetto responsabile del progetto?

URLA – Associazione Culturale

5.2 Specificare la denominazione o la ragione sociale del soggetto responsabile

URLA

5.3 Specificare in quale Comune ha sede il soggetto responsabile

Rovereto (TN)

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 sì, con quale tipologia di soggetti?

Istituto di ricerca Neocogita, Patrizia Garberi (insegnante e ricercatrice sulla Minfullness), DotPaolo Rocchetti (medico e seminarista), Ilaria Biasion (psicologa e licenziataria presso Assomensana), Marco Defortunati (MindTeam)



7. Durata del progetto

7.1 Qual è la durata del progetto?

Annuale

Pluriennale

7.2 Quanto tempo è stato richiesto per la progettazione e quanto si prevede sarà necessario per attuare le fasi successive riportate in seguito? (Indicare i tempi arrotondando o in mesi, o in settimane o in giorni)

Progettazione	Data di inizio 01/01/2015	Data di fine 01/02/2015
Organizzazione delle attività	Data di inizio 01/02/2015	Data di fine 12/03/2015
Realizzazione	Data di inizio 13/04/2015	Data di fine 11/05/2015
Valutazione	Data di inizio 13/04/2015	Data di fine 11/05/2015

8. Luogo di svolgimento

8.1 Dove si svolge il progetto?

Rovereto (TN)

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

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

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
Sport, salute e benessere
Economia, ambiente e sostenibilità
Conoscere e confrontarsi con il mondo
X Altro specificare Approfondimento di tematiche inerenti al percorso formativo riguardanti tecnologia, salute e neuroscienze

11. Obiettivi generali: 11.1 Quali sono gli obiettivi generali che il progetto si propone di raggiungere? <i>Obiettivi legati ai giovani</i>
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
X Altro specificare attivare connessioni con il mondo del lavoro



<i>Obiettivi legati agli adulti e alla comunità in generale</i>
Favorire il dialogo inter-generazionale
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.)
X Altro specificare rendere partecipi i cittadini di Rovereto di particolari tecniche comportamentali e abitudini di vita votate al miglioramento personale

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 Approfondire tematiche inerenti al nostro percorso di studi ma estranee al corpus accademico tradizionale
2 Favorire l'innovazione e agevolare una presa di contatto diretta con professionisti, aziende e gruppi di ricerca che si muovono in un contesto lavorativo, economico e di marketing
3 Soddisfare una specifica richiesta degli studenti della facoltà in merito a topics di loro interesse
4 Offrire anche ai cittadini di Rovereto l'occasione di riflettere sull'importanza del benessere e della salute mentale in ambito cognitivo
5

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
Corsi/interventi di formazione/laboratori/insegnamento di discipline - PRATICA
Dibattiti/incontri di discussione e confronto (su attualità, cultura...)
X Eventi (convegni, concerti, ecc)
Visite a istituzioni / confronti - gemellaggi - scambi / campus
Animazione
Redazione giornalistica/Rivista
Diffusione / promozione informazioni sui giovani
Altro specificare



14. Descrizione del progetto

14.1 Descrivere brevemente il contesto e i bisogni affrontati

L'idea di questo ciclo di conferenze nasce dalla volontà di rendere accessibile al contesto cittadino di Rovereto conferenze inerenti a tematiche psicologiche e cognitive, collocando la nostra associazione universitaria nella posizione di anello di congiunzione tra università e la città. Le conferenze si terranno in contesto universitario all'interno del dipartimento per sollecitare la partecipazione degli studenti e invitare i cittadini di Rovereto a entrare in contatto con questo spazio pubblico. L'utilizzo dell'aula magna della facoltà stessa, oltre che essere lo spazio più agevole in termini di comodità e ampiezza, pare il contesto più appropriato per mostrare al pubblico quanto il nostro polo universitario risulti essere emblema di scienza, cultura e avanguardia. In questo modo Rovereto, città della pace e dello sport, appare portavoce di un concetto innovativo: il fitness mentale come un allenamento sportivo, in quanto il cervello, al pari della massa muscolare, può e deve essere esercitato e potenziato.

14.2 Descrivere brevemente le attività da realizzare.

Il progetto prevede 5 conferenze, di maggior interesse per i frequentanti dei corsi di Psicologia e Neuroscienze, che saranno all'insegna dello studio del potenziamento cognitivo e del fitness cerebrale. Si svolgeranno ogni lunedì a partire dal 13/04 fino all'11/05. Abbiamo contattato il gruppo di ricerca Neocogita, che si occupa del collegamento tra ricerca neurocognitiva e il mercato, in quanto focalizzato sul Brain Wellness e l'utilizzo di validi strumenti tecnologici come l'aiuto dei videogames o delle macchine a biofeedback per l'entrainment cognitivo. Inoltre abbiamo contattato la Dott.ssa Ilaria Biasion, Brain Trainer presso Assomensana, oltre che il medico e seminarista Paolo Rocchetti, detentore del corso "Abilità della persona- la Mente". Sono coinvolti come relatori anche Patrizia Garberi (insegnante del corso di MBSR- mindfulness-based stress reduction e ricercatrice in ambito psicodinamico sugli effetti positivi della meditazione) e il dott. Marco de Fortunati (Master Trainer e coach di mnemotecniche presso MindTeam). Oltre ai cicli di conferenze verranno proposte 3 esperienze pratiche tenute da alcuni relatori: il Dottor Paolo Rocchetti eseguirà una sessione di respirazione circolare per i partecipanti a seguito della conferenza, il brain trainer Marco Defortunati proporrà una sessione di sperimentazione pratica di mnemotecniche e l'insegnante di mindfulness Patrizia Garberi disporrà di una sala a Palazzo Federgotti (di fronte al Dipartimento) per tre sedute di meditazione a diverse fasce orarie

14.3 Descrivere brevemente i risultati attesi

Da un ciclo di conferenze di questo calibro ci si aspetta una partecipazione attiva e interessata da parte degli studenti della facoltà, in quanto personalmente coinvolti negli argomenti trattati come approfondimento e preludio a eventuali specializzazioni in campi di indagine fortemente applicativi. Per quanto riguarda i cittadini di Rovereto questi incontri possono essere una importante occasione a livello informativo, spunto di riflessione sull'importanza del benessere e della salute mentale non tanto in ambito psicodinamico quanto soprattutto in ambito cognitivo, tramite tecniche e comportamenti in grado di acuire il focus attentivo o le capacità di memorizzazione, per non parlare, più in generale, anche di una ben più variegata gamma di prestazioni intellettuali (brainstorming e creatività, flessibilità ed elasticità mentale).

La salute in particolare è un elemento su cui si cercherà di porre particolare attenzione, anche per quanto riguarda le influenze dell'alimentazione e delle abitudini di vita (ciclo sonno-veglia, sport) per quanto concerne lo sviluppo di particolari abilità e stati di coscienza.

Infine, questo progetto è importante anche per facilitare connettività e interazione tra associazioni o enti di ricerca e gli studenti della facoltà, per avvicinare un po' di più i giovani al mondo del lavoro e stimolare la loro creatività in ambito di eventuali specializzazioni o formazione in contesti professionalizzanti.



14.4 Abstract

5 conferenze dedicate agli studenti dei corsi di Psicologia e Neuroscienze ma aperte alla cittadinanza tutta intorno allo studio del potenziamento cognitivo e del fitness cerebrale che verranno tenute da esperti, ricercatori e specialisti in nuove tecnologie ma sussidiarie agli studi neurocognitivi. Verranno proposte anche 3 esperienze pratiche.

15. Target

15.1 Chi e quanti sono gli "organizzatori" del progetto? Con "organizzatori" si intendono tutti coloro che verranno 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.

Adolescenti 15-19 anni

X Giovani 20-24 anni

Giovani 25-29 anni

Giovani 30-34 anni

Giovani 34-39 anni

Altri adulti significativi (amministratori, animatori di realtà che interessano il mondo giovanile, operatori economici ed altri)

Altro specificare

Numero organizzatori 7

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

Adolescenti 15-19 anni

X Giovani 20-24 anni

X Giovani 25-29 anni

Giovani 30-34 anni

Giovani 34-39 anni

Altri adulti significativi

Altro specificare

Numero partecipanti attivi 7



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

Tutta la cittadinanza

Adolescenti 15-19 anni

Giovani 20-24 anni

Giovani 25-29 anni

Giovani 30-34 anni

Giovani 34-39 anni

Altri adulti significativi

Altri specificare

Numero fruitori 200

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

Bacheche pubbliche

Cartelloni/manifesti/locandine/volantini

Eventi pubblici (conferenza stampa, serate ecc..)

Lettere cartacee

Passaparola

Strumenti informatici (E-mail, newsletter, Social Network, Blog..)

Telefonate / SMS

Altro specificare

17. Valutazione

17.1 Sono previsti strumenti di valutazione?

SI

NO



17.2 Se sì, quali?
1 conteggio partecipanti alle conferenze
2
3
4
5

18. Piano finanziario del progetto	
18.1 Spese previste	
Voce di entrata	importo
1. Affitto sale, spazi, locali	€
2. Noleggio materiali e attrezzature (specificare)	€
3. Acquisto materiali specifici usurabili (specificare)	€
4. Compensi n.ore previsto tariffa oraria forfait 150	€ 150,00
4. Compensi n.ore previsto tariffa oraria forfait	€
4. Compensi n.ore previsto tariffa oraria forfait	€
4. Compensi n.ore previsto tariffa oraria forfait	€
4. Compensi n.ore previsto tariffa oraria forfait	€
5. Pubblicità/promozione	€ 150,00
6. Viaggi e spostamenti	€ 0,00
7. Vitto e alloggio per i partecipanti ai progetti	€ 0,00
8. Tasse / SIAE	€ 0,00
9. Rimborsi spese (specificare) viaggi, spostamenti, vitto e alloggio relatori	€ 500,00
10. Assicurazione	€
11. Altro 1 (specificare)	€
12. Altro 2 (specificare)	€
13. Altro 3 (specificare)	€
14. Altro 4 (specificare)	€
15. Valorizzazione attività di volontariato	€ 75,00

Totale A: € 875,00



18.2 Incassi ed Entrate esterne al territorio provinciale previste	
Voce di entrata	importo
1. Finanziamenti di enti pubblici esterni al territorio provinciale (specificare quali)	€
2. Finanziamenti di soggetti privati esterni al territorio provinciale (specificare quali)	€
3. Incassi da iscrizione	€
4. Incassi di vendita	€

Totale B: € 0,00

DISAVANZO (Totale A – Totale B)	€ 875,00
--	----------

18.3 Entrate previste provenienti dal contesto del PGA	
Voce di entrata	importo
Finanziamenti di soggetti membri del Tavolo (specificare quali)	€
Finanziamenti di enti pubblici del territorio provinciale (specificare quali)	€
Finanziamenti di soggetti privati del territorio provinciale (specificare quali)	€
Autofinanziamento	€ 87,50
Altro (specificare)	€
Altro (specificare)	€

Totale: € 87,50

Disavanzo	Finanziamenti di Enti pubblici membri del Tavolo	Entrate diverse	Contributo PAT
€ 875,00	€ 0,00	€ 87,50	€ 787,50
percentuale sul disavanzo	0 %	10 %	90 %