Copia del documento con apposizione del numero di protocollo

Arrivo: AOO A22000, N. Prot. 00006443 del 15/02/2024

TITOLO PROGETTO

LA CAMMINATA DELLA SALUTE

SOGGETTO PROPONENTE

ADN	Denominazione Ente: **ADN – Associazione Diritti Negati ETS** Natura dell'Ente: Organizzazione di Volontariato Codice Fiscale: 97615290018 Indirizzo: Corso Unione Sovietica 220d – 10139 Torino email: Legale rappresentante: Avv. Maria Luisa Turlione

INFORMAZIONI GENERALI

Obiettivo generale	Obiettivo dell'iniziativa è contribuire a sviluppare nei giovani in età scolare un'attenzione al **movimento quotidiano come strumento di benessere**. The Lancet Public Health (2022) ha effettuato un'analisi di 15 ricerche sull'importanza di camminare per prevenire patologie e restare in buona salute, unendo i risultati di tutti i lavori scientifici disponibili su questo argomento per verificare se fosse comprovabile una correlazione tra il numero di passi giornalieri compiuti e l'indice di mortalità, su un campione di più di 47.000 adulti. **È stato dimostrato che il rischio di mortalità decresce progressivamente con l'aumento del numero di passi giornalieri**, in proporzione alla fascia di età di appartenenza (per avere i benefici maggiori occorrono 6.000-8.000 passi al giorno per chi ha più di 60 anni e 8.000-10.000 passi al giorno per chi ha un'età inferiore ai 60 anni**).** Qualche anno fa l'Organizzazione Mondiale della Sanità lanciò lo slogan dei ***diecimila passi al giorno per stare bene***. Sembra moltissimo, ma se si pensa che una persona, in una giornata qualunque, guardando le vetrine, buttando la spazzatura, passando l'aspirapolvere, compie cinquemila passi, l'obiettivo è tutt'altro che impossibile. L'unica regola è la regolarità. **L'esercizio fisico**, inteso come movimento, ha un ruolo **prioritario per la salute in età evolutiva** e, oltre ad essere divertente, contribuisce a migliorare le condizioni di salute fisica e a promuovere il benessere

Copia del documento con apposizione del numero di protocollo

Arrivo: AOO A22000, N. Prot. 00006443 del 15/02/2024

psicologico, funzionali al raggiungimento di una crescita sana.
Il movimento, infatti, è importante per lo sviluppo sia fisico che psicologico del bambino, in quanto favorisce una crescita armonica, migliora l'agilità e la coordinazione ed accresce l'autostima, l'autonomia e la capacità di socializzazione.

Una sana alimentazione insieme ad una costante attività fisica contribuiscono a prevenire l'obesità infantile ed anche altre malattie croniche nell'età adulta. L'ultima rilevazione effettuata nell'ambito del sistema di sorveglianza OKkio alla salute, condotta dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS) in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione (dati 2019), ha evidenziato che **il sovrappeso interessa il 23% dei bambini della scuola primaria e l'11% è obeso**. È elevata, inoltre, la percentuale di bambini che praticano meno di un'ora di movimento tutti i giorni e trascorrono più di due ore al giorno davanti alla TV o al PC.

L'inattività fisica è responsabile dell'insorgenza di molte patologie, tra cui raddoppia il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e obesità, riduce l'efficienza del muscolo cardiaco, fa aumentare la pressione arteriosa e provoca l'aumento di colesterolo nocivo (LDL) e glicemia.

Una vita attiva è lo strumento migliore per prevenire queste patologie.

Il progetto propone alle classi di scuole primarie e secondarie di primo e secondo grado piemontesi una competizione … *quale gruppo classe riuscirà, nel periodo definito, a percorrere più chilometri?*

Una piattaforma digitale, a cui gli insegnanti iscrivono la classe, registra i passi delle camminate realizzate dall'intero gruppo. In più, ogni alunno ha la possibilità di coinvolgere i propri parenti (genitori, nonni etc.) nella gara, sommando anche i km percorsi da loro.

Una iniziativa che consente di:

- **sensibilizzare i giovani** nei confronti dell'importanza di un movimento quotidiano
- rendere i giovani **promotori di stili di vita più sani** nei confronti dei propri famigliari
- stimolare **l'adozione e il consolidamento di abitudini salutari** da parte di fasce generazionali differenti

Coinvolgendo i propri studenti, i docenti avranno l'obiettivo di percorrere **a piedi più km possibili** in un arco di tempo prestabilito di circa **3 mesi,** monitorati grazie a una piattaforma digitale dedicata.
I ragazzi che parteciperanno avranno la possibilità di farsi aiutare da **genitori e parenti**, a loro volta coinvolti nell'iniziativa, sommando così

Copia del documento con apposizione del numero di protocollo

Arrivo: AOO A22000, N. Prot. 00006443 del 15/02/2024

	i propri passi con quelli compiuti dai loro familiari.
Obiettivo specifico	Gli obiettivi specifici del progetto sono: **- Cultura della prevenzione** Questo obiettivo mira a educare le persone sull'importanza dell'esercizio fisico per la salute fisica e mentale. L'attività fisica regolare può prevenire o gestire una vasta gamma di problemi di salute, inclusi malattie cardiache, diabete, obesità e depressione. Inoltre, esercizi fisici possono migliorare l'umore, aumentare i livelli di energia e promuovere un sonno migliore. **- Promozione dell'Integrazione Sociale** Attraverso il gioco di squadra e l'attività di gruppo, si intende stimolare la **solidarietà sociale** e la **responsabilità individuale**, incoraggiando una partecipazione che non sia solo fisica, ma anche collaborativa, rinforzando i legami e il senso di appartenenza alla propria comunità. **- Incentivazione alla Proattività** Secondo i dati dell'OMS (2022), in Italia, ad oggi, il **34% degli uomini e il 46% delle donne non svolgono alcuna attività fisica** durante il tempo libero. Questo aspetto del progetto mira, dunque, a **estendere l'impatto dell'attività fisica** al di là dei singoli studenti, incoraggiando i giovani a coinvolgere i propri famigliari. In questo modo è possibile aumentare la consapevolezza sulla salute e il benessere tra generazioni diverse e incoraggiare stili di vita più attivi e salutari all'interno delle famiglie.
Gruppo/i target	Scuole primarie e scuole secondarie di primo e secondo grado Famiglie
Beneficiari finali	Studenti, insegnanti, cittadini
Località di intervento	Piemonte
Costo totale progetto	20.030,00 €
Contributo richiesto	17.940,00 €
Durata dell'iniziativa	9 mesi

Copia del documento con apposizione del numero di protocollo

Arrivo: AOO A22000, N. Prot. 00006443 del 15/02/2024

PROPOSTA PROGETTUALE

Il progetto prevede una **"sana competizione"**, incoraggiata dagli insegnanti, tra gli studenti delle scuole primarie e secondarie di primo e secondo grado e le relative famiglie con lo scopo di stimolare e consolidare la cultura al benessere fisico e mentale mediante l'attività della camminata.

- **Il Contest**

Il contest avrà inizio a metà settembre 2024 e terminerà a fine novembre 2024.
Dato il successo delle due edizioni precedenti presso le scuole primarie (200 classi nella scorsa edizione), il progetto di quest'anno ha previsto di estendere l'invito a partecipare al contest anche alle scuole secondarie di primo e secondo grado, coinvolgendo non solo gli studenti, ma anche i loro parenti e insegnanti. A determinare la vittoria dell'intera classe di un plesso scolastico sarà il quantitativo di passi complessivi compiuti dai diversi target coinvolti, sia fuori sia dentro le mura scolastiche, premiando lo spirito di squadra e l'impegno di gruppo.

La promozione dell'iniziativa comincerà ad aprile 2024 e terminerà a giugno 2024.
Per promuovere la partecipazione al contest alle scuole d'interesse, è prevista la comunicazione dell'iniziativa tramite social e newletter. Inoltre, grazie alla collaborazione dell'Ufficio Scolastico Regionale Piemonte (USR Piemonte), gli istituti saranno raggiunti da una lettera contenente la descrizione del progetto e l'invito a prenderne parte.

- **La Piattaforma**

Gli/le insegnanti che desiderano partecipare alla competizione possono iscrivere la propria classe tramite un link a loro disposizione a una piattaforma digitale che ha il compito di registrare il numero di passi complessivi effettuati dal gruppo. Per ogni istituto è possibile candidare una o più classi alla competizione.
Ogni studente e familiare, dopo un primo accesso tramite link e una volta effettuata la registrazione personale al profilo della classe di riferimento, potrà inserire la piattaforma nella propria homepage del/dei dispositivo/i utilizzato/i allo scopo.

Per consentire la corretta registrazione dei passi sulla piattaforma è necessario entrare nella propria area riservata, accessibile da qualsiasi dispositivo (cellulare, pc, tablet) e cliccare sul pulsante "Start" nel momento in cui si intende iniziare a monitorare la propria camminata, la quale può essere controllata durante il percorso cliccando il pulsante "Aggiorna". Per terminare la registrazione dei passi è necessario infine premere il pulsante "Stop", in modo da evitare falsi dati e monitorare gli spostamenti grazie alla geolocalizzazione.

I dati dei singoli utenti saranno salvati e riportati in tempo reale sull'area riservata della classe di riferimento. Non sarà possibile monitorare il numero di passi compiuti dai singoli utenti, ma la piattaforma permetterà di monitorare il numero complessivo dei passi effettuati dall'intero gruppo classe. Ogni classe avrà la possibilità di registrare i passi compiuti anche in occasione di attività di gruppo (ad esempio uscite di classe o percorsi effettuati con familiari registrati alla piattaforma):

Copia del documento con apposizione del numero di protocollo

ogni singolo utente potrà registrare i propri passi, che si sommeranno nel conteggio complessivo dell'attività di gruppo.

- **Premiazione**

La premiazione dei vincitori del contest avverrà entro dicembre 2024.
La premiazione della competizione prevede un primo, un secondo e un terzo classificato tra gli istituti che hanno partecipato, selezionando il più virtuoso per ognuno dei tre cicli scolastici. Ciascuna scuola riceverà un buono spesa di 500€ che verrà assegnato alla/e classe/i dell'istituto che avrà/avranno gareggiato. Il primo classificato (la/e classe/i della scuola vincitrice) riceverà inoltre l'invito ad assistere ad una partita della prima squadra della Juventus femminile. Il secondo classificato sarà invitato a prendere parte a una visita alla Reggia di Venaria, mentre il terzo classificato potrà usufruire di una visita ad un museo che verrà individuato in fase di progettazione.

Arrivo: AOO A22000, N. Prot. 00006443 del 15/02/2024

Copia del documento con apposizione del numero di protocollo

Arrivo: AOO A22000, N. Prot. 00006443 del 15/02/2024

SOGGETTO PROPONENTE: DESCRIZIONE, CAPACITA' DI GESTIONE E REALIZZAZIONE DEL PROGETTO

L'Associazione Diritti Negati ETS (ADN) è nata nel 1999, con lo scopo di tutelare i diritti negati delle persone in difficoltà con attività di sostegno e consulenza. ADN supporta e incoraggia le persone svantaggiate nell'individuazione e concretizzazione dei propri diritti e doveri, per contrastare forme di discriminazione, emarginazione e solitudine cui spesso sono soggette. Contribuisce a diffondere presso le nuove generazioni una cultura di parità e non discriminazione nei confronti delle persone con disabilità in tutti i contesti del sociale.

Da sempre impegnata nelle Scuole per sensibilizzare i giovani all'inclusione delle persone con disabilità nella vita comunitaria, dal 2021 promuove, in collaborazione con Opes Italia e CPD Consulta per le Persone in Difficoltà il progetto SBAM, un progetto rivolto alle Scuole che si pone l'obiettivo di favorire l'adozione di stili di vita sani attraverso la scelta di comportamenti quotidiani in grado di migliorare il proprio benessere e la propria salute.

La camminata della salute è un'azione in linea con lo spirito del progetto perché lo arricchisce di un'ulteriore attività rivolta alle Scuole.
ADN mette a disposizione il sito che sarà il punto di accesso per le Scuole che aderiscono alla Camminata della Salute, come già avvenuto nelle precedenti edizioni dell'iniziativa.
Ci sarà un'area riservata per l'iscrizione delle Scuole raggiungibile tramite il seguente link: https://sbam.life/camminata-home/
ADN mette a disposizione dell'iniziativa i contenuti di approfondimento sui vari temi legati agli stili di vita sani rivolti a ragazzi, genitori e insegnanti.

VOLONTARI COINVOLTI

I Volontari rappresentano una risorsa importante per la realizzazione delle attività di ADN. Nell'ambito di questa iniziativa saranno coinvolti 5 Volontari nelle attività di:
- promozione dell'evento e raccolta adesioni delle Scuole attraverso contatto telefonico
- supporto nell'organizzazione e nella gestione logistica dell'evento conclusivo di premiazione delle classi vincitrici.

I Volontari che prestano il loro tempo e le loro competenze ad ADN sono soggetti ad una formazione iniziale e a corsi di formazione continua che si differenziano, in funzione delle attività in cui scelgono di collaborare. La formazione iniziale verte su sicurezza e dispositivi/divisa in dotazione, regolamento gestione attività, numeri utili. La formazione specifica riguarda: accompagnamento con mezzi di trasporto (in questo caso è prevista una fase di affiancamento e osservazione), relazione con i beneficiari, utilizzo del PC – funzioni base etc.

I Volontari che saranno coinvolti nelle attività di supporto alle azioni comunicative parteciperanno ad un incontro di presentazione dell'attività prevista dal progetto, in modo che nel caso di eventuali domande da parte degli istituti scolastici ricettori del materiale promozionale siano nelle condizioni di poter fornire un primo di livello di informazione e rimandare ai referenti di progetto per questioni più specifiche.

Copia del documento con apposizione del numero di protocollo

Arrivo: AOO A22000, N. Prot. 00006443 del 15/02/2024

ATTIVITA' MONITORAGGIO RISULTATI PROGETTO

Nell'ambito del progetto verrà realizzata un'azione costante di monitoraggio delle azioni messe in campo e dei momenti di valutazione a cadenze mensili per l'analisi dell'avanzamento lavori tramite i dati raccolti dalla piattaforma dedicata. Quest'ultima consente di monitorare il momento in cui viene cominciata la camminata e il tempo impiegato per compiere il percorso: attraverso il calcolo di km/h del tragitto, la piattaforma rileva automaticamente eventuali spostamenti non coerenti con il contest (es. spostamenti in macchina, bicicletta, monopattino dopo che è stato attivato il conteggio dei passi). In tal caso, quel singolo percorso non verrà validato e, di conseguenza, non risulterà registrato nel conteggio complessivo dei passi della classe di riferimento. Inoltre, i gestori della piattaforma ricevono dalla stessa una segnalazione in caso di eventuali anomalie nella percorrenza del tragitto.

Nell'ambito del progetto verrà realizzata un'azione costante di monitoraggio delle azioni messe in campo e dei momenti di valutazione a cadenze periodiche per la verifica del rispetto dei tempi e delle modalità di realizzazione delle singole attività.

L'ente finanziatore sarà coinvolto in momento di condivisione delle grafiche e dell'impostazione da dare ai materiali da realizzare.

CRONOPROGRAMMA DELLE ATTIVITA'

Mesi	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2024								
Attività	apr	mag	giu	lug	ago	sett	ott	nov	dic
Promozione dell'iniziativa	■	■	■						
Raccolta dell'interesse delle classi	■	■	■						
Definizione area online (piattaforma)			■	■					
Iscrizione delle classi alla piattaforma						■			
Passeggiate						■	■	■	
Premiazione classi vincitrici									■

Copia del documento con apposizione del numero di protocollo

Arrivo: AOO A22000, N. Prot. 00006443 del 15/02/2024

BUDGET

Dettaglio voci di spesa	Contributo richiesto alla Regione	Quota di cofinanziamento	Totale costo voce di spesa
Spese di personale interno ed esterno			
Coordinamento attività e segreteria Contatti con USR, Scuole e Regione Piemonte Supporto insegnanti per iscrizione classi	5.760,00	1.840,00	7.600,00
Campagne promozionali (social, mailing etc.)	1.000,00	250,00	1.250,00
Servizi esterni			
Creazione e gestione piattaforma online per iscrizione e monitoraggio attività delle classi	3.050,00		3.050,00
Ufficio Stampa	1.800,00		1.800,00
Spese di trasporto per le 3 classi (dalla Scuola a Torino) per visita museo/partita/spettacolo	3.000,00		3.000,00
Acquisto beni di consumo			
Buono spesa (500 euro) per le 3 classi vincitrici	1.500,00		1.500,00
Gadget (magliette e cappellini) per 9 classi premiate (3 classi per ogni ordine scolastico)	1.830,00		1.830,00
TOTALI	**17.940,00**	**2.090,00**	**20.000,30**

La quota di cofinanziamento prevista dal progetto è costituita da risorse proprie dell'associazione.

Torino, 05/02/2024

La Presidente
Maria Luisa Turlione