

Allegato C: Scheda progetto

SEZIONE 1: DATI ENTE PROPONENTE E DATI PROGETTO

1	Titolo progetto	Percorsi di supporto psico-fisico per migliorare la qualità della vita e il benessere delle persone con Sclerosi Multipla
2	Anagrafica dell'organizzazione capofila	
2.1	Denominazione dell'ente	160CM
2.2	Codice fiscale	97858120013
2.3	Sede legale	Via Nizza 89 - 10126 Torino
2.4	Sede operativa	Via Carlo Ignazio Giulio, 25/Bis, 10122 Torino
2.5	Nome e Cognome legale rappresentante	Fabio Guglierminotti
2.6	Nome e cognome del referente del progetto	Simona Truglio
2.7	Indirizzo mail referente di progetto	info@160cm.it
2.8	N telefono referente di progetto	
2.9	Pec	associazione160cm@pec.it
2.10	Anno inizio attività dell'ente	2020
2.11	Indicare data iscrizione al RUNTS, oppure: - data di iscrizione al registro regionale delle ODV, - data di iscrizione al registro regionale delle APS, - per le Fondazioni: anno di iscrizione all'elenco delle Onlus presso l'Agenzia delle Entrate	ATTO DD 197/A1419A/2022 DEL 09/02/2022 iscrizione RUNTS: 11/02/2022

3	Territorio di svolgimento delle attività		
3.1	Tipologia di territorio coinvolto ¹ (barrare il tipo di territorio in cui saranno	Pianura, collina x	Territorio semi montano e montano. x

	presenti le azioni).		
3.2	Elencare i comuni coinvolti dalle azioni progettuali.	<i>Comuni montani e pre-montani</i> 1. Comune di Andrate 2. Comune di Borgiallo 3. Comune di Castellamonte 4. Comune di Castelnuovo Nigra 5. Comune di Chiesanuova 6. Comune di Cintano 7. Comune di Pertusio 8. Comune di Rivara 9. Comune di Rueglio 10. Comune di Vidracco <i>Comuni pianura e collina</i> 11. Comune di Candia 12. Comune di Foglizzo 13. Comune di Grugliasco 14. Comune di Montalenghe 15. Comune di Ozegna 16. Comune di San Giusto Canavese 17. Comune di Torino 18. Comune di Torre Canavese	

1 Comuni montani e parzialmente montani segnalati dall' UNCEM - Unione Nazionale dei Comuni e delle Comunità Montane per l'anno 2002 e classificati ai sensi della Legge 991/1952 - Provvedimenti in favore dei territori montani.

4	Partner	
4.1	Numero di partner coinvolti	
4.2	Elenco partner. Specificare per ogni soggetto: Denominazione ente, forma giuridica, sede legale, codice fiscale	

5	Collaborazioni	
5.1	N di collaboratori coinvolti	19
5.2	Elenco collaboratori. Specificare per ogni soggetto: Denominazione ente, forma giuridica, sede legale, codice fiscale	

Enti non profit	1. La Cricca Bocciofila Associazione senza scopo di lucro Via Ignazio Giulio, 25bis - 10122 Torino C.F.: 97544500016
Enti pubblici	1. A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino Ente con personalità giuridica pubblica e autonomia imprenditoriale Corso Bramante, 88 10126 Torino (TO) CF: 10771180014 2. Centro SUIISM – Struttura Universitaria di Igiene e Scienze Motorie, Università di Torino Ente di diritto pubblico Via Verdi, 8 10124 Torino (TO) CF: 80088230018 3. ASL TO3 Ente con personalità giuridica pubblica e autonomia imprenditoriale Via Martiri XXX Aprile 30 Collegno (TO) CF: 09735650013 4. Ordine degli Psicologi del Piemonte Ente pubblico non economico a carattere associativo Via San Quintino, 44 10121 Torino (TO) CF: 97553160017 <i>Comuni montani e pre-montani</i> 1. Comune di Andrate Ente locale territoriale autonomo Via della Parrocchia, 18 - 10010 Andrate (TO) CF: 01861030011 2. Comune di Borgiallo Ente locale territoriale autonomo Via Giannino Cigliana, 1 - 10080 Borgiallo (TO) CF: 01952540019 3. Comune di Castellamonte Ente locale territoriale autonomo Piazza Martiri della Libertà, 28 - 10081 Castellamonte (TO) CF: 01432050019 4. Comune di Castelnuovo Nigra Ente locale territoriale autonomo Via Scuole, 13 - 10080 Castelnuovo Nigra (TO) CF: 83501890012 5. Comune di Chiesanuova Ente locale territoriale autonomo Via Cresto, 13 - 10080 Chiesanuova (TO)

	CF: 92505180015 6. Comune di Cintano Ente locale territoriale autonomo Via Cappa, 2 - 10080 Cintano (TO) CF: 83501580019 7. Comune di Pertusio Ente locale territoriale autonomo Via Forneris, 27 - 10080 Pertusio (TO) CF: 83501630012 8. Comune di Rivara Ente locale territoriale autonomo C.so Ogliani, 9 - 10080 Rivara (TO) CF: 85501330014 9. Comune di Rueglio Ente locale territoriale autonomo Piazza Municipio, 1 - 10010 Rueglio (TO) CF: 84003670019 10. Comune di Vidracco Ente locale territoriale autonomo Piazza Commendator Ceratto, 3 - 10080 Vidracco (TO) CF: 02013430018 <i>Comuni pianura e collina</i> 11. Comune di Candia Ente locale territoriale autonomo Via Roma, 12 - 10010 Candia Canavese (TO) CF: 01769350016 12. Comune di Foglizzo Ente locale territoriale autonomo Via Castello, 6 - 10090 Foglizzo (TO) CF: 82501510018 13. Comune di Montalenghe Ente locale territoriale autonomo Via Cavour, 2 - 10090 Montalenghe (TO) CF: 01156620013 14. Comune di Ozegna Ente locale territoriale autonomo Via Municipio, 7 - 10080 Ozegna (TO) CF: 85501310016 15. Comune di San Giusto Canavese Ente locale territoriale autonomo
--	---

	Piazza del Municipio, 1 - San Giusto Canavese (TO) CF: 83501840017 16. Comune di Torre Canavese Ente locale territoriale autonomo Via Ruetta, 10 - 10010 Torre Canavese (TO) CF: 01991340017
Enti profit	1. Nuova Editoriale Sportiva S.r.L. (Tuttosport) Corso Svizzera 185 - 10149 Torino società iscritta presso la C.C.I.A.A. di Torino al n. 840583 C.F. 05002211000 P. IVA n. 07125860010 2. Just Life di Roberto Amerio Ditta individuale Via Saluzzo 61 Torino MRARRT80A31L219L 09289880016
Centri servizio per il volontariato (inserire la denominazione e la provincia)	

SEZIONE 2: PROPOSTA PROGETTUALE

6	Obiettivi generali (riportare una scelta)
Salute e benessere: assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età	
7	Aree di intervento (riportare in ordine di priorità, massimo due scelte).
b) sostegno all'inclusione sociale, in particolare delle persone con disabilità e non autosufficienti;	

d) contrasto delle condizioni di fragilità e di svantaggio della persona al fine di intervenire sui fenomeni di marginalità e di esclusione sociale;

8	Linee di attività prioritarie (come individuate con specifiche lettere nell'elenco di cui all'art 5 del D.Lgs 117/2017) nelle quali si iscrivono le azioni proposte al finanziamento)
a) interventi e servizi sociali ai sensi dell'articolo 1, commi 1 e 2, della legge 8 novembre 2000, n. 328, e successive modificazioni, e interventi, servizi e prestazioni di cui alla legge 5 febbraio 1992, n. 104, e alla legge 22 giugno 2016, n. 112, e successive modificazioni; i) organizzazione e gestione di attività culturali, artistiche o ricreative di interesse sociale, incluse attività, anche editoriali, di promozione e diffusione della cultura e della pratica del volontariato e delle attività di interesse generale di cui al presente articolo; u) beneficenza, sostegno a distanza, cessione gratuita di alimenti o prodotti di cui alla legge 19 agosto 2016, n. 166, e successive modificazioni, o erogazione di denaro, beni o servizi a sostegno di persone svantaggiate o di attività di interesse generale a norma del presente articolo; w) promozione e tutela dei diritti umani, civili, sociali e politici, nonché dei diritti dei consumatori e degli utenti delle attività di interesse generale di cui al presente articolo, promozione delle pari opportunità e delle iniziative di aiuto reciproco, incluse le banche dei tempi di cui all'articolo 27 della legge 8 marzo 2000, n. 53, e i gruppi di acquisto solidale di cui all'articolo 1, comma 266, della legge 24 dicembre 2007, n. 244;	

9	Descrivere l'esperienza dell'ente e il legame con il territorio oggetto delle azioni progettuali. Specificare il <u>numero</u> di anni da cui si svolge l'attività oggetto della presente richiesta. (Massimo 3500 caratteri)
160CM è nata per promuovere un nuovo approccio alla Sclerosi Multipla e dare voce alle seguenti istanze: ▪ sensibilizzare sui bisogni dei malati e loro caregivers affinché si definisca la loro rappresentanza a livello politico, attraverso la costituzione di un tavolo composto da tutti gli attori coinvolti nel processo di cura, non solo a livello sanitario, favorendo lo sviluppo qualitativo di servizi sociali innovativi a livello territoriale; ▪ promuovere un approccio interdisciplinare e olistico alla SM in linea con quanto definito dal PDTA regionale favorendo l'associazionismo e integrando l'approccio assistenzialista con interventi orientati alla promozione della salute e alla prevenzione, anche attraverso l'utilizzo di terapie riabilitative integrative; ▪ promuovere l'offerta di servizi socio-sanitari dedicati ai malati di SM e loro caregivers	

accessibili, senza prescrizione medica, sul territorio regionale, anche attraverso la creazione di uno spazio fisico di riferimento all'interno del quale predisporre uno sportello di primo ascolto.

Dall'anno della sua fondazione (2020) ad oggi, l'Associazione 160CM ha realizzato, con investimento economico proprio, lavoro volontario e donazioni di enti pubblici e privati (molti dei quali malati di SM), le seguenti attività:

- donazione di un macchinario ad onde d'urto radiali all'ospedale Molinette di Torino;
- collaborazione all'avvio di uno studio pilota alle Molinette per misurare l'efficacia delle onde d'urto radiali su un campione di malati di SM (a seguito di nostra donazione) - partenza del primo ciclo dello studio 4 luglio 2022;
- coinvolgimento della comunità locale per la costituzione di una rete di partenariato composta dai seguenti soggetti: Regione Piemonte, A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino, ASL TO3, Università degli Studi di Torino, Ordine degli Psicologi del Piemonte, Ordine dei Giornalisti, CUS Torino, CPD, Associazioni territoriali e Media Partner;
- realizzazione di almeno due grandi eventi di sensibilizzazione all'anno finalizzati alla creazione di un tavolo di rappresentanza dei bisogni dei malati di SM e alla promozione di un nuovo approccio alla Sclerosi Multipla;
- avvio di uno sportello di ascolto e supporto psicologico individuale - Ascolto Attivo - e di un percorso di psicoterapia di gruppo, in convenzione con l'ASL TO3;
- avvio di programmi di esercizio fisico mirato e personalizzato - AFA (Attività Fisica Adattata) - in convenzione con il Centro Servizi SUISM - Università degli Studi di Torino;
- acquisizione di 3 biciclette speciali da donazione club Rotary – Distretto 2031 da mettere a disposizione dei malati durante gli eventi del format 160Bike;
- eventi 160Bike e 160Music sul territorio piemontese (almeno 5 eventi realizzati all'anno).

Si evince un fortissimo legame con il territorio piemontese riferibile sia alla Città di Torino, dimostrato dall'attività svolta e dalle convenzioni siglate rispettivamente con l'Università di Torino e Città della Salute, sia ai Comuni di competenza dell'ASL TO3 con cui l'Associazione ha una specifica convenzione in essere da oltre un anno, sia con il territorio dell'ASL TO 4, dove sono stati realizzati diversi eventi 160Bike e 160Music, e dove si realizzerà una parte sostanziale del progetto, in vista di una nuova convenzione attualmente proposta alla direzione sanitaria.

Oggi 160CM è al Tavolo tecnico regionale Sclerosi Multipla ed è impegnata a sviluppare nuovi servizi di supporto psico-fisico per le persone con SM e loro caregivers.

10

Descrivere le professionalità presenti all'interno dell'associazione /fondazione (volontario o dipendente) adatte allo svolgimento dell'attività del progetto (esempio: assistenti sociali, medico, infermiere, docente, educatore, formatore). È possibile anche fare riferimento alle risorse esterne che si intende coinvolgere per la progettualità oggetto della presente richiesta. (Massimo 2000 caratteri)

Simona Truglio

Project Manager senior con competenze in ambito di progettazione sociale, consulente senior in comunicazione pubblica e sociale, formatrice e medical coach con attestato di riconoscimento

Vanna Tessore

Project Manager senior con competenze in ambito di progettazione sociale, counsellor professionista ad

orientamento adleriano, docente in ruolo presso Ministero Istruzione, formatrice

Fabio Guglierminotti

Fondatore dell'Associazione e portavoce dei bisogni dei malati di SM, esperto in comunicazione, interviene in dibattiti pubblici, aziende e scuole come testimonial e motivatore

Paola Cavalla

Responsabile S.S. Centro Sclerosi Multipla - S.C. Neurologia 1 U - Dip. di Neuroscienze e Salute Mentale - A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino

Marcello Campagnoli

Dirigente Medico I Livello S.C. Medicina Fisica e Riabilitazione - A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino

Alice Accornero

Psicologa specializzata in psicologia dello sport. Lavora presso l'area psicologica Juventus e in studio privato utilizzando tecniche di mindfulness

Roberto Amerio

Osteopata, lavora da 17 anni come istruttore e personal trainer con programmi di riabilitazione e percorsi di cura in ambito osteopatico pediatrico. Titolare di Just Life

Anna Mulasso

Ricercatrice e docente nel Corso di Studi in Scienze dell'Educazione Motoria e delle Attività Adattate (LM-67), ha coordinato il primo ciclo di AFA per persone con SM. Membro del Gruppo di Ricerca Funzione Neuromuscolare - Dip. Scienze Mediche - Università degli Studi di Torino

Alda Cosola

Responsabile Struttura Semplice di Staff Promozione della Salute ASL TO3 Regione Piemonte

Vittoria Criscuolo

Psicologa, psicoterapeuta ASL TO3 Regione Piemonte, ha condotto il primo ciclo di Psicoterapia di Gruppo per persone con SM

Elena Turiano

Chinesiologa, ha condotto il primo ciclo di AFA per persone con SM

Anna Martucci

Psicologa, ha gestito il primo ciclo del servizio di supporto psicologico per persone con SM

11	Analisi di contesto: descrivere il contesto in cui è inserita l'attività progettuale e le problematiche a cui si intende rispondere. Se possibile fornire dati oggettivi e analisi sulla problematica in oggetto. (massimo 3000 caratteri).
La Sclerosi Multipla è un'emergenza sanitaria e sociale con una diffusione doppia nelle donne rispetto agli uomini, un'età anagrafica sempre più giovane e più di 3.400 nuovi casi l'anno. È una delle più frequenti cause di disabilità nelle persone giovani. L'esordio è tra i 15 e i 50, ma spesso si manifesta tra i 20 e i 30 anni. Più di 130.000 persone in Italia. Circa 10.000 in Piemonte - alle quali possiamo aggiungere almeno altrettanti caregivers (ISTAT al 3 maggio 2022).	

La SM è una malattia tra le più comuni e più gravi del sistema nervoso centrale: è cronica, imprevedibile, progressivamente invalidante. Fin dalla sua diagnosi, cambia la vita e costringe la persona, e chi ad essa è legata, a ridefinire organizzazione e progetti di breve e lungo periodo. Dalla sfera emotiva a quella fisica, dall'organizzazione della giornata ai progetti di vita lavorativa, sociale e familiare, la storia di ogni persona che riceve la diagnosi deve essere nuovamente tracciata.

Il contesto familiare, sociale, sanitario, economico e politico nel quale si muove la persona con SM determina la possibilità di progettare un nuovo percorso di vita che gli/le garantisca benessere, diritti e pari opportunità.

Nell'ambito del territorio piemontese si evidenzia la seguente situazione:

- assistenza personale nella gestione delle attività familiari (cura personale, aiuto domestico) a carico dei caregivers;
- assenza di servizi di supporto psicologico di 1° livello (esiste solo 2° livello);
- servizi di supporto e di orientamento al lavoro e servizi di consulenza legale e fiscale, a carico di alcuni ETS - valutazioni negative per tempi di attesa molto lunghi;
- perlopiù assenti le occasioni di incontro e confronto con altri pazienti in contesti non ospedalizzati o di natura assistenziale;
- assenti i servizi di riabilitazione post diagnosi (solo un ciclo di riabilitazione prescritto dal SSN);
- scarsi i servizi socio-assistenziali, 1 unico Centro Diurno a Torino gestito dall'AIMS (rimasto in parte inagibile per lungo tempo).

Dall'analisi del contesto di riferimento emerge un **bisogno di servizi di supporto psico-fisico** al quale l'Associazione ha inteso rispondere proponendo nel corso dei primi anni di attività alcune iniziative pilota utili a verificare l'efficacia e l'utilità delle azioni proposte.

In particolare sono state avviate occasioni di incontro e ascolto dei bisogni dei malati, iniziative di aggregazione, inclusione e movimento, uno sportello pilota di supporto psicologico individuale, un percorso pilota di Psicoterapia di gruppo, un percorso pilota di Attività Fisica Adattata (programmi di esercizio fisico mirato e personalizzato).

Il presente Progetto intende capitalizzare l'esperienza acquisita a seguito della prima sperimentazione e **ampliare la rete di servizi di supporto psico-fisico rivolti alle persone con Sclerosi Multipla e loro caregivers su tutto il territorio della Regione Piemonte.**

12	Obiettivo del progetto: descrivere l'obiettivo progettuale, ovvero il cambiamento che si intende produrre con le azioni progettuali. Descrivere i soggetti beneficiari delle attività. (Destinatari delle attività). (massimo 3500 caratteri)
	Il progetto intende promuovere un cambiamento di approccio alla Sclerosi Multipla: ▪ maggiore consapevolezza del malato rispetto al suo ruolo "attivo" nel percorso di cura (il malato come primo referente della sua malattia e della sua cura); ▪ maggiore disponibilità e accessibilità sul territorio di opportunità di supporto psico-fisico rivolte sia ai malati che ai caregivers, in contesti non ospedalizzati; ▪ migliore percezione della malattia e dei bisogni dei malati in ambito sociale. Un approccio che coinvolga la collettività nella costruzione di un percorso terapeutico integrativo alla Sclerosi Multipla, finalizzato non tanto alla ricerca della cura, bensì al raggiungimento di una maggiore autonomia del malato e, in generale, alla realizzazione di una migliore qualità della vita di malati e caregivers. Beneficiari diretti ▪ persone con Sclerosi Multipla e caregivers delle persone con Sclerosi Multipla

Beneficiari indiretti

- educatori, operatori socio-assistenziali, fisioterapisti, chinesologi, psicologi, neurologi che operano nell'ambito della cura delle persone con SM
- enti pubblici e privati del settore socio sanitario, associazioni caritatevoli, istituzioni religiose, università del Piemonte

- | | |
|----|--|
| 13 | Strategia d'intervento: descrivere le modalità di realizzazione dell'intervento e le fasi in cui è articolato. Descrivere come le attività proposte si integrano con i servizi e le istituzioni presenti sul territorio. Descrivere gli aspetti di innovazione presenti nel progetto. (massimo 3500 caratteri) |
|----|--|

La strategia di intervento si articola in 3 fasi:

- 1 - Sensibilizzare e informare stakeholder e cittadini
- 2 - Offrire ai beneficiari opportunità di ascolto e supporto psico-fisico
- 3 - Diffusione dei risultati

Nella **prima fase** sarà avviata una **campagna di sensibilizzazione** che coinvolgerà, attraverso una serie di incontri, gli enti pubblici e privati del settore socio sanitario, gli ETS, le istituzioni religiose, i media, ai quali saranno presentate le iniziative previste dal Progetto affinché possano essere accolte e promosse sui rispettivi territori e verso i propri assistiti. Saranno inoltre realizzati **incontri su tematiche specifiche** di particolare interesse per le persone con SM: nutrizione e sclerosi multipla; mindfulness e sclerosi multipla; sessualità e sclerosi multipla; riabilitazione e sclerosi multipla, quale approccio; astenia, cos'è, come gestirla, come comunicarla; lavoro, diritti e sclerosi multipla.

Nella **seconda fase** saranno avviati i **servizi di supporto psico-fisico**:

- uno servizio di supporto psicologico individuale (Ascolto Attivo);
- percorsi guidati di Psicoterapia di gruppo;
- programmi di esercizio fisico mirato e personalizzato (AFA);
- percorsi di mindfulness con tecniche di respirazione e rilassamento e lavoro sulla consapevolezza;
- un percorso di terapia integrativa con l'utilizzo delle onde d'urto radiali;
- uno sportello di ascolto presso il Centro Sclerosi Multipla dell'ospedale Molinette di Torino.

Nella **terza fase** sarà dato ampio seguito ai risultati raggiunti, attraverso un piano di comunicazione che prevede la pubblicazione di articoli di approfondimento sul sito dell'Associazione e sui siti web dei soggetti collaboratori, la pubblicazione di post organici sui Social Network sulle pagine e sui profili del capofila e dei collaboratori, la realizzazione di una campagna sponsorizzata sui SN.

Tutte le iniziative saranno condivise con gli attori deputati alla cura della SM presenti sul territorio: aziende ospedaliere, ASL, Centri di riabilitazione universitari, Centri di riabilitazione convenzionati, Ordini delle professioni coinvolte (psicologi, neurologi, medici di base, giornalisti), Università e Centri di ricerca, circuito delle farmacie del Piemonte.

Tale Progetto può definirsi innovativo in quanto unisce, per la prima volta in Italia, in un unico percorso interdisciplinare diversi percorsi integrativi dedicati alle persone con SM e loro caregivers, coinvolgendo in un "sistema di cura" tutti gli attori territoriali e gli stessi malati. Si tratta di un Progetto che vede il Piemonte all'avanguardia in un approccio che parte dai bisogni e dai sintomi specifici della persona

malata, perché nato dalla sua esperienza; un Progetto che coinvolge i diversi soggetti, per innovare l'approccio alla cura, a partire dalla persona malata, superando il rischio di un "atteggiamento" passivo (aspettiamo la cura), in funzione della promozione di un'alleanza terapeutica concretamente attiva (costruiamo insieme la cura).

13.1	Descrivere il ruolo dei partner e delle collaborazioni nello svolgimento dei progetti (massimo 2000 caratteri)
------	--

160CM (capofila)

Coordina tutte le attività previste dal Progetto e il personale coinvolto, promuove le iniziative, amministra il budget, esegue il monitoraggio dei risultati e la contabilità delle singole attività. Organizza e gestisce, con i soggetti collaboratori e attraverso il personale volontario, il calendario delle attività.

A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino

Collabora alla promozione dei servizi previsti verso i propri pazienti e alla realizzazione del ciclo di terapia integrativa con le onde d'urto radiali. V. manifestazione di interesse avviata in data 21-10-2021.

ASL TO3

Collabora alla realizzazione dei servizi di Ascolto Attivo e Psicoterapia di gruppo, mettendo a disposizione proprio personale e, ove necessario, locali nei quali svolgere le attività, nell'ambito della convenzione siglata il 1-3-2022.

Università degli Studi di Torino - Centro Servizi SUISM

Collabora alla realizzazione del servizio di Attività Fisica Adattata, mettendo a disposizione proprio personale, strumenti di misura e, ove necessario, locali nei quali svolgere le attività, nell'ambito della convenzione siglata il 3-5-2023.

Ordine degli Psicologi del Piemonte

Collabora alla realizzazione del servizio di Ascolto Attivo, formando i propri associati e mettendo a disposizione psicologi con tariffe calmierate.

Just Life

Collabora alla realizzazione del percorso di Mindfulness, mettendo a disposizione proprio personale (psicologa sportiva e osteopata) e locali presso i quali svolgere gli incontri.

Tuttosport

Collabora alla promozione del Progetto con particolare attenzione alle iniziative di attività fisica.

La Cricca Bocciofila

Collabora alla promozione del Progetto mettendo a disposizione la sede per le riunioni del Gruppo di lavoro.

Comuni piemontesi

Collaborano alla realizzazione del Progetto mettendo a disposizione i locali per l'attività di divulgazione e formazione e promuovendo le iniziative sul territorio di propria competenza.

13.2 Tabella riassuntiva della strategia di intervento: suddividere nella seguente tabella le principali azioni progettuali, indicando a chi sono rivolte, i soggetti coinvolti.

N	Tipologia di azione	Descrizione dell'azione	Beneficiari	Soggetti attuatori (capofila, partner, collaboratori)
A1	Campagna di sensibilizzazione degli stakeholders e di promozione delle attività previste dal Progetto	Campagna di sensibilizzazione che coinvolgerà gli enti pubblici e privati del settore socio sanitario, gli ETS, le istituzioni religiose, i media, ai quali saranno presentate le iniziative previste dal Progetto affinché possano essere accolte/sostenute e promosse sui rispettivi territori e verso i propri assistiti: - campagna di comunicazione digitale sul sito web e sui canali Social dell'Associazione e dei Collaboratori di progetto (A1.1) - serie di incontri di presentazione del Progetto sul territorio (A1.2) - realizzazione e distribuzione dei materiali di promozione delle iniziative all'interno di ASL, Ospedali, Chiese, Palestre di riabilitazione, Farmacie (A1.3) - organizzazione e realizzazione di un evento di presentazione dei risultati delle iniziative all'interno dell'aula magna dell'ospedale Molinette, rivolto a malati, caregivers, stakeholder, opinion leader (A1.4) ----- Per questa attività è stato previsto un impegno di circa 1 giornata/mese per 22 mesi di attività, considerando un costo orario di 40h/ora per 190 ore complessive, per servizi di consulenza in ambito comunicazione e organizzazione eventi (A1.1, A1.3, A1.4) e di 400€/evento per n. 5 incontri (A1.2).	Enti pubblici e privati del settore socio sanitario; ETS; Istituzioni religiose; Media; persone con SM; caregivers di persone con SM	160CM; Città della Salute; ASL TO3; Università; Just Life; Tuttosport
A2	Formazione dei volontari	I volontari saranno impegnati in attività di accoglienza e di supporto organizzativo. Si rende quindi necessario rafforzare le competenze relazionali al fine di consentire loro di affrontare nel modo più adeguato eventuali situazioni critiche dal punto di vista emotivo, in particolare collegate allo stato di disagio fisico e/o psicologico manifestato dagli utenti. Nel caso dei nuovi volontari, si provvederà a fornire una formazione specifica sulle caratteristiche della Sclerosi Multipla e sulle modalità di approccio alla malattia promosse dall'Associazione. ----- Si prevede di realizzare n. 2 corsi, uno sulle competenze trasversali di 20 ore e uno sull'approccio alla Sclerosi Multipla e sulla mission dell'Associazione di 10 ore per	Volontari	160CM

		un totale di 30 ore di formazione ai volontari. Per questa attività è stato previsto un servizio di organizzazione e realizzazione degli eventi stimato in 400€/evento e un compenso pari a 40€/h per n. 2 formatori che gestiranno insieme e/o in alternanza 30 ore di formazione.		
A3	Incontri con l'esperto	Incontri su tematiche specifiche di particolare interesse per le persone con SM: (1) nutrizione e sclerosi multipla; (2) mindfulness e sclerosi multipla; (3) sessualità e sclerosi multipla; (4) riabilitazione e sclerosi multipla, quale approccio; (5) astenia, cos'è, come gestirla, come comunicarla; (6) lavoro, diritti e sclerosi multipla. ----- Si prevede di realizzare n. 6 incontri di 2 ore ciascuno per un totale di 12 ore erogate. Si stima una partecipazione min. di 30 persone ad incontro, per un totale di 180 partecipanti. Oltre al servizio di organizzazione e realizzazione degli eventi (400€/cad evento) è stato previsto un compenso pari a 65€/h per n. 6 formatori.	persone con SM; caregivers di persone con SM	160CM
A4	Supporto psicologico individuale	Il supporto psicologico individuale si svolgerà sia telefonicamente - con reperibilità dal lunedì al venerdì con orario 9-13 e possibilità di inviare messaggi per richiedere informazioni o prenotare un colloquio - sia all'interno di uno spazio dedicato con accesso su prenotazione in un ambiente non ospedalizzato, sia a distanza. L'approccio alla cronicità sarà finalizzato a ritrovare l'equilibrio/l'identità del malato e lavorare sull'empowerment. La promozione della salute sarà intesa come approccio integrativo all'approccio clinico, utilizzando le dimensioni di gruppo/spazio/natura per lavorare sull'equilibrio delle persone che affrontano una cronicità in età giovane. Il servizio prevede per ciascun richiedente, 1 colloquio di ascolto, 1 colloquio di primo orientamento e 2 colloqui individuali. Per un sostegno psicologico a lungo termine, sarà fornito ai richiedenti un elenco di psicologi aderenti al servizio che applicheranno tariffe calmierate. ----- Durata complessiva: 21 mesi (84 settimane) Totale contatti previsti: circa 240 Si prevede un impegno pari a 210 ore per la segreteria organizzativa, quotato 17€/h - risorsa junior; 60 ore di reperibilità per le attività di primo ascolto e orientamento per la gestione di circa 240 contatti - 4 contatti all'ora, quotato 35€/h personale ASL; 200 ore di colloqui individuali - 2 ore per 100 utenti (ossia 2 colloqui per ciascun utente), quotato 35€/h - personale	persone con SM; caregivers di persone con SM	160CM; ASL TO3; OPP

		ASL; 210 ore gestite da n. 6 volontari per le attività di accoglienza e supporto organizzativo.		
A5	Psicoterapia di gruppo dedicata alle persone con SM	1 incontro al mese di 1 ora con conduzione di un esperto in forma di “percorso” su specifiche tematiche con attività di confronto e pratica di utilizzo di strumenti che potranno essere usati dai partecipanti anche a casa. Approccio cognitivo-comportamentale. Gruppi da max 10 persone con precedenza alle persone in età compresa tra 30-50 anni o con diagnosi recente. ----- Durata del singolo percorso: 10 mesi Durata complessiva: 20 mesi (due cicli) Totale 20 ore erogate (1 ora al mese) Totale partecipanti: max 20 Si prevede un impegno pari a 20 ore per la segreteria organizzativa, quotato 17€/h - risorsa junior; 20 ore di gestione degli incontri, per 2 persone, quotato 35€/h psicolog* ASL e 25€/h specializzand* psicolog* ASL; 20 ore gestite in alternanza da n. 4 volontari per le attività di accoglienza e supporto organizzativo.	persone con SM	160CM; ASL TO3
A6	Psicoterapia di gruppo dedicata ai caregivers delle persone con SM	1 incontro al mese di 1 ora con conduzione di un esperto in forma di “percorso” su specifiche tematiche con attività di confronto e pratica di utilizzo di strumenti che potranno essere usati dai partecipanti anche a casa. Approccio cognitivo-comportamentale. I gruppi saranno composti da non più di 12 partecipanti per poter favorire un confronto e uno scambio più efficaci. ----- Durata del singolo percorso: 10 mesi Durata complessiva: 20 mesi (due cicli) Totale 20 ore erogate (1 ora al mese) Totale partecipanti: max 20 Si prevede un impegno pari a 20 ore per la segreteria organizzativa, quotato 17€/h - risorsa junior; 20 ore di gestione degli incontri, per 2 persone, quotato 35€/h psicolog* ASL e 25€/h specializzand* psicolog* ASL; 20 ore gestite in alternanza da n. 4 volontari per le attività di accoglienza e supporto organizzativo.	caregivers di persone con SM	160CM; ASL TO3
A7	Percorso di Attività Fisica Adattata	Le sedute si svolgeranno in uno spazio attrezzato, privo di barriere architettoniche, con frequenza bisettimanale e durata della singola seduta di 1 ora. Prevediamo un programma di esercizio fisico multicomponente, ovvero basata su attività cardiorespiratoria (ad es. camminata, bike, step, ecc...), neuromuscolare (ad es. esercizi di rinforzo muscolare a carico naturale o utilizzando elastici, manubri, cavigliere,	persone con SM	160CM; Università

		ecc... prevedendo compiti funzionali allo svolgimento delle attività di vita quotidiana), equilibrio e propriocezione, range di movimento, flessibilità muscolo-tendinea e core stability. ----- Durata del primo ciclo: 8 mesi (nov.23-giu.24), 32 settimane (2 settimane pausa vacanze fine anno). Durata del secondo ciclo: 8 mesi (nov.24-giu.25), 32 settimane (2 settimane pausa vacanze fine anno). Durata complessiva: 16 mesi (due cicli), 62 settimane (2 settimane pausa vacanze fine anno). Ciascun gruppo farà 32x2=64 sedute. Le sedute totali saranno 64 x 3 gruppi x 2 cicli= 384 sedute totali. Tre gruppi da 10 persone max ogni ciclo, per un totale di 6 gruppi coinvolti, 60 partecipanti. 2 ore/settimana per ciascun partecipante, per 32 settimane, tot. 64 ore per ogni partecipante. L'impegno del personale sarà invece di 384 ore complessive per 2 cicli. Si prevede un impegno pari a 160 ore per la segreteria organizzativa, quotato 17€/h - risorsa junior; 76 ore di supervisione delle attività, quotato 41€/h/cad personale universitario; 372 ore di attività, quotate 35€/h - chinesiologa; 372 ore/cad di supporto alle attività a cura di 2 risorse in tirocinio curriculare/percorso di tesi, messe a disposizione dell'Università; 248 ore gestite in alternanza da n. 5 volontari per le attività di accoglienza e supporto organizzativo.		
A8	Percorso di Mindfulness	Gli incontri si svolgeranno in uno spazio attrezzato, privo di barriere architettoniche, con frequenza settimanale e durata complessiva del percorso di 10 incontri. Un percorso di consapevolezza per ritrovare l'equilibrio interiore e riconnettersi con il proprio respiro. 10 incontri di gruppo, condotti da un osteopata e una psicologa sportiva, in cui la respirazione e l'attenzione consapevole faranno da guida per riconnettere mente e corpo. Durante il percorso i partecipanti impareranno esercizi e pratiche applicabili nella vita quotidiana, per essere più consapevoli di ciò che sentono, utilizzare il respiro come alleato nello sciogliere tensioni fisiche e mentali e guidare l'attenzione verso ciò che desiderano per migliorare il proprio benessere. ----- Durata del 1° ciclo: 10 settimane (set-dic 23) Durata del 2° ciclo: 10 settimane (feb-mag 24) Durata del 3° ciclo: 10 settimane (set-dic 24)	persone con SM e loro caregivers	160CM; Just Life

		Durata del 4° ciclo: 10 settimane (feb-mag 25) Durata complessiva: 40 settimane (quattro cicli) Gruppi da 10 persone max, per un totale di 4 gruppi coinvolti, 40 persone coinvolte, 40 ore erogate. Si prevede un impegno pari a 24 ore per la segreteria organizzativa, quotato 17€/h - risorsa junior; 40 ore di attività, quotate 35€/h - psicologa sportiva; 40 ore di attività, quotate 35€/h - osteopata; 40 ore gestite in alternanza da n. 2 volontari per le attività di accoglienza e supporto organizzativo.		
A9	Percorso di somministrazione terapia integrativa con onde d'urto radiali (secondo ciclo)	Secondo ciclo dello studio longitudinale prospettico, in aperto, volto alla valutazione degli effetti delle Onde d'Urto Radiali sull'ipertono in pazienti affetti da patologia neurologica centrale e spasticità focale e valutazione del mantenimento dell'effetto dopo 30 giorni. End-point primario: riduzione dell'ipertono dopo trattamento con ODU (a brevissimo termine - dopo ogni seduta - e a tre mesi da ultima seduta di ODU) alla MAS segmentale End-point secondari: Riduzione dolore (NRS); Miglioramento equilibrio/deambulazione/funzione AS; Miglioramento qualità di vita (scala WHOQOL-BREF); Modifiche alla EMG. La data di avvio del secondo ciclo sarà concordata con la Direzione S.C. Medicina Fisica e Riabilitazione U - Città della Salute e della Scienza di Torino, a fronte dei tempi di elaborazione degli esiti ottenuti dal primo ciclo pilota. ----- La durata prevista è di 6 mesi, 15 minuti a seduta, n. 4 sedute per ciascun paziente con frequenza di una seduta ogni 5-7 gg, oltre a 1 test iniziale, 1 test a 1 mese di distanza dal ciclo terapeutico, 1 test a 3 mesi e 1 test a 6 mesi. Campione di 30 pazienti. Totale 60 ore erogate (2 ore circa per paziente). Per questa attività, 160CM metterà a disposizione una risorsa umana specializzata (fisioterapista) a supporto del personale in staff presso le Molinette, per tutta la durata del ciclo che sarà avviato. Si prevede pertanto un impegno pari a 60 ore di attività, quotate 35€/h - fisioterapista. v. Allegato "Città della Salute progetto onde d'urto radiali 160CM"	persone con SM	160CM; Città della Salute

A10	Sportello di Ascolto	Il servizio di “Ascolto Attivo” avviato nel corso del 2023 in via sperimentale, sarà implementato inserendo uno “Sportello di ascolto” presso il Centro Sclerosi Multipla dell’Ospedale Molinette di Torino gestito da risorse umane con competenze di counseling e medical coach che possano supportare i medici neurologi e accogliere i pazienti dopo le visite di controllo per segnalare e proporre i servizi integrativi di supporto proposti dal progetto. Lo sportello sarà anche attivo telefonicamente con reperibilità diurna grazie alla possibilità di ricevere informazioni in chat su apposito canale creato su piattaforma Telegram. Il personale sarà fisicamente presente presso il Centro SM delle Molinette al mattino di due giorni alla settimana, in accordo con i medici neurologi dello stesso Centro. Presso il Centro sarà inoltre sempre disponibile materiale informativo in libera distribuzione. ----- Il servizio sarà avviato a partire da gennaio 2024 fino al termine del Progetto. Si prevedono un min. di 2 contatti al giorno, 2 giorni alla settimana per 72 settimane, tot. 288 contatti. Si prevede un impegno di 8 ore a settimana per 72 settimane (18 mesi), per un totale di 576 ore di servizio erogate da 2 persone in alternanza, servizio quotato 19€/h (in ragione del numero elevato di ore) e gestito da personale messo a disposizione dall’Associazione. v. Allegato “Citta della Salute_Prot. 0061707 del 07.06.2021”	persone con SM e loro caregivers	160CM; Città della Salute
-----	----------------------	---	----------------------------------	---------------------------

14	Volontari	
14.1	Numero di volontari coinvolti	21
14.2	Descrivere in che modo i volontari saranno coinvolti nelle attività di progetto. Specificare, se previste, le attività di formazione ad essi rivolte. (massimo 2.000 caratteri)	
Saranno 21 i volontari dell’Associazione coinvolti nelle attività di accoglienza e di supporto organizzativo previste per ciascuna azione. Nello specifico, i volontari avranno il compito di gestire l’accoglienza degli utenti che avranno prenotato il servizio e/o l’attività, fornire loro informazioni (anche sugli altri servizi previsti dal Progetto) e supportare l’organizzazione degli appuntamenti gestendo i tempi d’attesa, la compilazione dei questionari (pre e post attività) e dei documenti previsti da ciascuna attività ed eventuali richieste specifiche.		

Al fine di rafforzare le competenze relazionali e di consentire loro di affrontare nel modo più adeguato eventuali situazioni critiche dal punto di vista emotivo, in particolare collegate allo stato di disagio fisico e/o psicologico manifestato dagli utenti, si prevede un programma di formazione articolato in due corsi, per un totale di 30 ore erogate:

- un corso sulle competenze trasversali di 20 ore;
- un corso sull'approccio alla Sclerosi Multipla e sulla missione dell'Associazione di 10 ore.

Nel caso dei nuovi volontari, si provvederà a fornire una formazione specifica sulle caratteristiche della Sclerosi Multipla e sulle modalità di approccio alla malattia promosse dall'Associazione.

I volontari coinvolti in ciascuna azione saranno:

- n. **6 volontari** nell'Azione **A4 - Supporto psicologico individuale** - impegno di 35 ore cad, per un totale di 210 ore erogate.
- n. **4 volontari** nell'Azione **A5 - Psicoterapia di gruppo per persone con SM** - impegno di 5 ore cad, per un totale di 20 ore erogate.
- n. **4 volontari** nell'Azione **A6 - Psicoterapia di gruppo per caregivers** - impegno di 5 ore cad, per un totale di 20 ore erogate.
- n. **5 volontari** nell'Azione **A7 - Percorso di Attività Fisica Adattata** - impegno di circa 50 ore cad, per un totale di 248 ore erogate.
- n. **2 volontari** nell'Azione **A8 - Percorso di Mindfulness** - impegno di 20 ore cad, per un totale di 40 ore erogate.

15	Risultati attesi, impatto previsto. (massimo 2000 caratteri).
<i>Per le persone con SM</i> ▪ Miglioramento salute psicofisica e benessere del malato di SM, opportunità di rallentare il decorso della patologia e mantenere il più a lungo possibile l'autonomia e rimanere soggetti socialmente attivi. Impatto sociale-economico ▪ Contrasto all'isolamento e sedentarietà grazie alla nuova offerta di attività da svolgere fuori casa e in movimento, opportunità di migliorare la motricità delle persone con SM con spasticità agli arti inferiori. Impatto sociale ▪ Miglioramento benessere psicologico individuale (maggiore conoscenza e superamento dei propri limiti), aumento autostima, incentivo all'autonomia personale. Impatto psicologico ▪ Miglioramento benessere sociale da creazione di gruppi di auto-mutuo aiuto che vivono condizioni simili e possono confrontarsi e non sentirsi soli, aumento occasioni di socializzazione e inclusione. Impatto sociale <i>Per i caregivers</i> ▪ Miglioramento benessere sociale mediante creazione di gruppi di famiglie e/o amici e/o conoscenti che vivono in condizioni simili e possono confrontarsi e non sentirsi soli. Impatto psicologico e sociale ▪ Miglioramento benessere psicologico grazie a occasioni di incontro in cui vengano valorizzate le	

abilità dei propri parenti e/o amici e/o conoscenti con SM. **Impatto psicologico e sociale**

Per gli altri soggetti (Enti, istituzioni, Associazioni, Media...)

- Sensibilizzazione e coinvolgimento in esperienze positive per approfondire la conoscenza della malattia e dei bisogni dei malati, incentivo a creare attività sul territorio accessibili alle persone con SM. **Impatto socio-economico**
- Opportunità di favorire l'attivazione di sinergie tra i diversi attori coinvolti per migliorare e/o aumentare i servizi rivolti alle persone con SM e loro caregivers. **Impatto sociale**
- Sensibilizzazione delle persone a impegnarsi nel volontariato, intensificazione e miglioramento della formazione dei volontari. **Impatto sulla cultura del volontariato**
- Coinvolgimento nel progetto di almeno 1.000 utenti (malati e caregivers)

16

Strategia di sostenibilità futura dell'azione progettuale: evidenziare la creazione di azioni, servizi e saperi che rimangano attivi nel tempo anche al termine del finanziamento specifico. Elencare elementi concreti e verificabili a supporto di quanto dichiarato. (massimo 2.500 caratteri)

- Gli esiti positivi del Progetto consentiranno di generare consenso (goodwill) tra gli stakeholder rispetto all'opportunità di sostenere, anche economicamente, un approccio attivo e integrato alla Sclerosi Multipla e la creazione di nuovi servizi territoriali.
- Circa 1.000 persone, tra malati e caregivers, godranno dei benefici delle attività svolte, con conseguente miglioramento della loro qualità di vita, maggiore consapevolezza rispetto alle opportunità offerte dalle terapie integrative e relativo impatto sociale.
- Grazie al Progetto saranno avviate reti territoriali che garantiranno una implementazione, ottimizzazione e coordinamento dei servizi oltre all'acquisizione da parte degli Enti territoriali coinvolti di una nuova consapevolezza rispetto ai bisogni dei malati e caregivers locali.
- I Servizi avviati potranno essere riproposti al termine dell'azione progettuale con costi minori grazie alla possibilità di utilizzare metodologie e strumenti già testati e implementati nel corso delle 2 annualità previste dal Progetto. La copertura di tali costi sarà garantita dalle attività di raccolta fondi (tesseramento associativo; 5x1000; merchandising; sponsorizzazioni; eventi di raccolta fondi; crowdfunding; erogazioni liberali; partecipazione a bandi pubblici) oltre a prevedere una quota di partecipazione a carico dei partecipanti.
- Al termine dell'azione progettuale l'Associazione potrà contare sull'adesione di circa 1.000 soci, 21 nuovi volontari formati, 16 (nuovi) Enti territoriali coinvolti, oltre alla possibilità di concordare una nuova convenzione con l'ASL TO4 grazie alla quale avviare nuove progettualità future anche in altri Comuni.

17	Descrivere i sistemi di valutazione e di monitoraggio dei risultati (massimo 2000 caratteri)
Sistemi di monitoraggio - Anagrafica degli utenti; Report N. contatti; Report N. colloqui; Report N. partecipanti alle attività proposte (con registro presenze). - Somministrazione di un questionario di gradimento su supporto cartaceo a tutti gli utenti dei servizi in presenza. - Somministrazione di un questionario via email o via telefono agli utenti del progetto, a distanza di un anno dall'avvio dell'iniziativa e successivamente alla conclusione del progetto. - Somministrazione di una breve intervista telefonica (max 10 domande) agli utenti dei servizi erogati via telefono. - Statistiche su adesioni, gradimento, efficacia - ogni 6 mesi Sistemi di valutazione - Statistiche Meta per le attività sui Social - Rassegna stampa - Relazione conclusiva del Progetto con corredo di statistiche su adesioni, gradimento, efficacia; fasi di monitoraggio; rendicontazione. - Video testimonianze	

17.1 specificare gli indicatori che si intende monitorare durante il progetto. (massimo 5 indicatori)

N	Indicatore	Obiettivo previsto	Modalità di rilevazione
1	n. contatti / richieste di contatto ricevuti (in generale per le iniziative previste dal Progetto)	(circa 1.000), di cui 288 Sportello Ascolto 30 Campione ODU 40 mindfulness 60 afa 40 psico gruppo 240 psico individuale 180 incontri con l'esperto - Oltre 100 contatti da interazioni sui Social, partecipazione eventi, form di contatto sul sito.	registrazione nominativa con dettaglio motivazione
2	n. appuntamenti realizzati (supporto psicologico individuale e di gruppo)	480, di cui: 240 primo ascolto e orientamento 100 primo colloquio	agenda appuntamenti

		individuale ▪ 100 secondo colloquio individuale ▪ 40 incontri di gruppo	
3	n. iscrizioni agli incontri di AFA	60	▪ moduli partecipanti
4	n. sedute di AFA (compresi i test iniziali e finali)	384	▪ agenda appuntamenti
5	efficacia/gradimento percepiti	almeno il 70% degli utenti si dichiara soddisfatto	▪ questionario valutazione esperienza in termini di benessere percepito

18	Data prevista di inizio progetto: 1 settembre 2023
	Data prevista di fine progetto: 30 giugno 2025

19	Cronoprogramma
----	----------------

(Tipologia di attività e mese di realizzazione)

At tiv ità	9/ 23	10/ 23	11/ 23	12/ 23	1/ 24	2/ 24	3/ 24	4/ 24	5/ 24	6/ 24	7/ 24	8/ 24	9/ 24	10/ 24	11/ 24	12/ 24	1/ 25	2/ 25	3/ 25	4/ 25	5/ 25	6/ 25	
A1	Campagna di sensibilizzazione degli stakeholders e di promozione delle attività previste dal Progetto																						
A2	Formazione volontari																						
A3	Incontri con l'esperto																						
A4		Supporto psicologico individuale																					
A5		1° CICLO - Psicoterapia di gruppo dedicata alle persone con SM											2° CICLO - Psicoterapia di gruppo dedicata alle persone con SM										
A6		1° CICLO - Psicoterapia di gruppo dedicata ai caregivers											2° CICLO - Psicoterapia di gruppo dedicata ai caregivers										
A7			1° CICLO - Attività Fisica Adattata												2° CICLO - Attività Fisica Adattata								
A8	1° CICLO - Mindfulness				2° CICLO - Mindfulness							3° CICLO - Mindfulness				4° CICLO - Mindfulness							
A9				Onde d'urto radiali																			
A10				Sportello di Ascolto																			

20	Piano finanziario del progetto
20.1	Evidenziare la coerenza tra le attività descritte nell'iniziativa e il piano finanziario (massimo 2000 caratteri)
La coerenza tra le attività descritte e il piano finanziario è dimostrata dai seguenti parametri: - costo orario adeguato agli standard per le attività a carattere sociale - costo complessivo delle singole attività facilmente riconducibile al costo orario moltiplicato per il numero delle ore necessarie A1 - Campagna di sensibilizzazione degli stakeholders e di promozione delle attività previste dal Progetto: n. 190 ore (A1.1, A1.3, A1.4), costo 40h/ora; n. 5 incontri, costo 400€/evento (A1.2); tot. € 9.600,00. A2 - Formazione dei volontari: n. 30 ore formazione, costo € 400/evento; compenso n. 2 formatori 40€/h; tot. € 2.000,00 A3 - Incontri con l'esperto: n. 6 incontri, 2h/cad, tot 12 ore; costo € 400/evento; compenso formatori 65€/h, 6 formatori; tot. € 3.180,00 A4 - Supporto psicologico individuale: n. 210 ore segreteria, costo 17€/h; n. 60 ore servizio primo ascolto/orientamento, 35€/h personale ASL; n. 200 ore colloqui individuali, 35€/h - personale ASL; tot. € 12.670,00 A5 - Psicoterapia di gruppo persone con SM: n. 20 ore segreteria, 17€/h; n. 20 ore gestione incontri, n. 2 persone, 35€/h psicolog* e 25€/h specializzand* personale ASL; tot. € 1.540,00 A6 - Psicoterapia di gruppo caregivers: n. 20 ore segreteria, 20€/h; n. 20 ore gestione incontri, n. 2 persone, 35€/h psicolog* e 25€/h specializzand* personale ASL; tot. € 1.540,00 A7 - Percorso di Attività Fisica Adattata: n. 160 ore segreteria, 17€/h; n. 76 ore supervisione attività, 41€/h personale universitario; n. 372 ore, 35€/h - chinesioLOGA; tot. € 18.856,00 A8 - Percorso di Mindfulness: n. 24 ore segreteria, 17€/h; n. 40 ore, 35€/h - psicologa sportiva; n. 40 ore, 35€/h - osteopata; tot. € 3.208,00 A9 - Percorso di somministrazione terapia integrativa con onde d'urto radiali (secondo ciclo): n. 60 ore, 35€/h - fisioterapista; tot. € 2.100,00 A10 - Sportello di Ascolto: n. 576 ore di servizio erogate, 19€/h; tot. € 10.944,00	

20.2	Costi previsti
------	----------------

Dettaglio voci di spesa (specificare anche la tipologia rispetto al prospetto sotto riportato, seguendo l'ordine delle spese ammissibili)	Contributo richiesto alla Regione A	Quota di cofinanziamento (specificare l'origine) B	Totale costo singola voce di spesa C (A+B)
--	--	--	---

1. Spese generali			
1.1. Progettazione, coordinamento, amministrazione, rendicontazione ----- n. 2 Project Manager senior - n. 88h - € 40,00/h	€ 3.200,00	€ 320,00 (Erogazione liberale Reale Foundation)	€ 3.520,00
2. Spese di personale munito di busta paga			
2.1. Spese personale dipendente	€ 0,00	€ 0,00	€ 0,00
2.2. Spese personale Co.Co.Co.	€ 0,00	€ 0,00	€ 0,00
3. Spese per acquisti			
3.1. Materiali di consumo (stampa flyer-cards, locandine, allestimenti, dispense)	€ 1.000,00	€ 0,00	€ 1.000,00
4. Spese per acquisto servizi			
Azione A1 Campagna di sensibilizzazione degli stakeholders e di promozione delle attività previste dal Progetto			
4--A1.1 - Servizio di supporto alla progettazione e realizzazione della campagna di comunicazione digitale sul sito web e sui canali Social dell'Associazione e dei Collaboratori di progetto ----- Fornitore - n. 50h - € 40,00/h	€ 2.000,00	€ 0,00	€ 2.000,00
4--A1.2 - Servizio di supporto alla realizzazione di una serie di incontri di presentazione del Progetto sui territori dei Comuni coinvolti (minimo 2 massimo 5) ----- Fornitore - forfait n. 5 incontri - € 400,00/cad	€ 0,00	€ 2.000,00 (Erogazione liberale Reale Foundation)	€ 2.300,00
4--A1.3 - Servizio di realizzazione grafica strumenti digitali e cartacei e distribuzione dei materiali di promozione delle iniziative all'interno di ASL, Ospedali, Chiese, Palestre di riabilitazione, Farmacie ----- Fornitore - n. 75h - € 40,00/h	€ 3.000,00	€ 0,00	€ 3.000,00
4--A1.4 - Servizio di organizzazione e realizzazione di un grande evento di presentazione dei risultati delle iniziative all'interno dell'aula magna dell'ospedale Molinette, rivolto a malati, caregivers,	€ 2.600,00	€ 0,00	€ 2.600,00

stakeholder, opinion leader ----- Fornitore - n. 65h - € 40,00/h			
Azione A2 Formazione dei volontari			
4--A2.1 Servizio di organizzazione e realizzazione di n. 2 incontri formativi ai volontari ----- Fornitore - forfait evento formativo - € 400,00/cad	€ 300,00	€ 500,00 (Erogazione liberale Reale Foundation)	€ 800,00
Azione A3 Incontri con l'esperto			
4--A3.1 Servizio di organizzazione e realizzazione di n. 6 incontri su tematiche specifiche di particolare interesse per le persone con SM: (1) nutrizione e sclerosi multipla; (2) mindfulness e sclerosi multipla; (3) sessualità e sclerosi multipla; (4) riabilitazione e sclerosi multipla, quale approccio; (5) astenia, cos'è, come gestirla, come comunicarla; (6) lavoro, diritti e sclerosi multipla. ----- Fornitore - forfait evento formativo - € 400,00/cad	€ 2.400,00	€ 0,00	€ 2.400,00
Azione A4 Supporto psicologico individuale			
4--A4.1 - Servizio di segreteria organizzativa del servizio di supporto psicologico (raccolta adesioni, gestione calendario appuntamenti, invio informazioni e gestione richieste) ----- n. 1 risorsa junior - n. 210h (5hx42sett) - € 17,00/h	€ 3.500,00	€ 70,00 (Erogazione liberale Reale Foundation)	€ 3.570,00
4--A4.2 - Supporto psicologico dedicato alle persone con SM e caregivers (primo ascolto e orientamento) - 240 contatti - 4 contatti all'ora - 60 ore di reperibilità ----- n. 1 psicolog* ASL - n. 60h - € 35,00/h (costo orario lordo Stato comunicato dall'ASL)	€ 0,00	€ 2.100,00 (valorizzazione dipendente pubblico messo a disposizione dall'ASL)	€ 2.100,00
4--A4.3 - Supporto psicologico dedicato alle persone con SM e caregivers (primi due colloqui individuali) - stima di 100 utenti gestiti - 100 ore x 2 colloqui - 200 ore erogate	€ 0,00	€ 7.000,00 (valorizzazione dipendente pubblico messo a disposizione)	€ 7.000,00

----- n. 1 psicolog* ASL - n. 200h - € 35,00/h (costo orario lordo Stato comunicato dall'ASL)		dall'ASL)	
4--A4.4 - Servizio di accoglienza e supporto organizzativo per gli incontri di colloquio individuale (a cura dei volontari) ----- n. 6 volontari - n. 210h (84sett) - 35h/cad - € 0,00/h	€ 0,00	€ 0,00	€ 0,00
Azione A5 Psicoterapia di gruppo per persone con SM			
4--A5.1 - Servizio di segreteria organizzativa del servizio di psicoterapia di gruppo (raccolta adesioni, gestione calendario appuntamenti, invio informazioni e gestione richieste) ----- n. 1 risorsa junior - n. 20h (1hx20sett) - € 17,00/h	€ 300,00	€ 40,00 (Erogazione liberale Reale Foundation)	€ 340,00
4--A5.2.1. - Servizio di Psicoterapia di gruppo - riservato alle persone con SM ----- n. 1 psicolog* ASL - n. 20h (1hx20sett) - € 35,00/h (costo orario lordo Stato comunicato dall'ASL)	€ 0,00	€ 700,00 (valorizzazione dipendente pubblico messo a disposizione dall'ASL)	€ 700,00
4--A5.2.2. - Servizio di Psicoterapia di gruppo - riservato alle persone con SM ----- n. 1 specializzand* di AF Patologie ECE ASL - n. 20h (1hx20sett) - € 25,00/h	€ 0,00	€ 500,00 (valorizzazione dipendente pubblico messo a disposizione dall'ASL)	€ 500,00
4--A5.3 - Servizio di accoglienza, cura degli spazi per gli incontri di psicoterapia di gruppo (a cura dei volontari) ----- n. 4 volontari - n. 20h (20 sett) - 5h/cad - € 0,00/h	€ 0,00	€ 0,00	€ 0,00
Azione A6 Psicoterapia di gruppo per caregivers			
4--A6.1 - Servizio di segreteria organizzativa del servizio di psicoterapia di gruppo (raccolta adesioni, gestione calendario appuntamenti, invio informazioni e gestione richieste) ----- n. 1 risorsa junior - n. 20h (1hx20sett) - € 17,00/h	€ 300,00	€ 40,00 (Erogazione liberale Reale Foundation)	€ 340,00
4--A6.2.1. - Servizio di Psicoterapia di gruppo - riservato ai caregivers delle persone con SM n. 2 gruppi da 10 persone	€ 0,00	€ 700,00 (valorizzazione dipendente pubblico)	€ 700,00

----- n. 1 psicolog* ASL - n. 20h (1hx20sett) - € 35,00/h (costo orario lordo Stato comunicato dall'ASL)		messo a disposizione dall'ASL)	
4--A6.2.2. - Servizio di Psicoterapia di gruppo - riservato ai caregivers delle persone con SM n. 2 gruppi da 10 persone ----- n. 1 specializzand* di AF Patologie ECE ASL - n. 20h (1hx20sett) - € 25,00/h	€ 0,00	€ 500,00 (valorizzazione dipendente pubblico messo a disposizione dall'ASL)	€ 500,00
4--A6.3 - Servizio di accoglienza, cura degli spazi per gli incontri di psicoterapia di gruppo (a cura dei volontari) ----- n. 4 volontari - n. 20h (20 sett) - 5h/cad - € 0,00/h	€ 0,00	€ 0,00	€ 0,00
Azione A7 Percorso di Attività Fisica Adattata			
4--A7.1 - Servizio di segreteria organizzativa del servizio di Attività Fisica Adattata (raccolta adesioni, gestione calendario appuntamenti, invio informazioni e gestione richieste) ----- n. 1 specializzand* in AFA - n. 160h - € 17,00/h	€ 2.500,00	€ 220,00 (Erogazione liberale Reale Foundation)	€ 2.720,00
4--A7.2.1. - Servizio di Attività Fisica Adattata ----- n. 1 docente in AFA (Responsabile scientifico) - n. 76h - € 41,00/h (costo orario lordo stato 41,26€ comunicato dall'Università, arrotondato a 41€)	€ 0,00	€ 3.116,00 (valorizzazione dipendente pubblico messo a disposizione dall'Università)	€ 3.116,00
4--A7.2.2. - Servizio di Attività Fisica Adattata ----- n. 1 chinesioLOGA - n. 372h - € 35,00/h	€ 10.200,00	€ 2.820,00 (Erogazione liberale Reale Foundation)	€ 13.020,00
4--A7.2.3. - Servizio di Attività Fisica Adattata ----- n. 1 tirocinante AFA (Università) - n. 372h - € 0,00/h	€ 0,00	€ 0,00	€ 0,00
4--A7.2.4. - Servizio di Attività Fisica Adattata ----- n. 1 tirocinante AFA (Università) - n. 372h - € 0,00/h	€ 0,00	€ 0,00	€ 0,00
4--A7.3 - Servizio di accoglienza, cura degli spazi per gli incontri di Attività Fisica Adattata (a cura dei volontari) 5 volontari, 32h/cad, 16 settimane, 160h tot. -----	€ 0,00	€ 0,00	€ 0,00

n. 5 volontari - n. 248h (62 sett) - circa 50h/cad - € 0,00/h			
Azione A8 Percorso di Mindfulness			
4--A8.1 - Servizio di segreteria organizzativa del servizio di Mindfulness (raccolta adesioni, gestione calendario appuntamenti, invio informazioni e gestione richieste) ----- n. 1 risorsa junior - n. 24h (2hx12sett) - € 17,00/h	€ 300,00	€ 108,00	€ 408,00
4--A8.2.1. - Servizio di conduzione degli incontri di mindfulness ----- n. 1 psicologa sportiva - n. 40h - € 35,00/h	€ 1.400,00	€ 0,00	€ 1.400,00
4--A8.2.2. - Servizio di conduzione degli incontri di mindfulness ----- n. 1 osteopata - n. 40h - € 35,00/h	€ 1.400,00	€ 0,00	€ 1.400,00
4--A8.3 - Servizio di accoglienza, cura degli spazi per gli incontri di Mindfulness (a cura dei volontari) ----- n. 2 volontari - n. 40h (40 sett) - 20h/cad - € 0,00/h	€ 0,00	€ 0,00	€ 0,00
Azione A9 Percorso di somministrazione terapia integrativa con onde d'urto radiali (secondo ciclo)			
4--A9.1 - Definizione campione, modalità di somministrazione, supervisione attività ----- personale sanitario Molinette	€ 0,00	€ 0,00	€ 0,00
4--A9.2 - Supporto al personale sanitario per somministrazione terapia ----- n. 1 fisioterapista - n. 60h - € 35,00/h	€ 2.100,00	€ 0,00	€ 2.100,00
Azione A10 Sportello di Ascolto			
4A10.1. Servizio di gestione dello Sportello di Ascolto presso l'ospedale Molinette ----- n. 1/2 Counselor e/o Medical Coach - n. 576h (4h x 2g/sett x 72sett) - € 19,00/h	€ 10.000,00	€ 944,00 (Erogazione liberale Reale Foundation)	€ 10.944,00
5. Spese per attività di formazione per gli operatori ed i volontari; spese promozionali e divulgative			

5.1. Spese di formazione - compensi n. 6 docenti per incontri con esperto (6 incontri, 1 docente cad) ----- n. 6 docenti - n. 2h/cad - € 65,00/h	€ 700,00	€ 80,00 (Erogazione liberale Reale Foundation)	€ 780,00
5.2. Spese di formazione - compensi n. 2 formatori per formazione ai volontari (2 corsi) ----- n. 2 formatori - n. 30h - € 40,00/h	€ 1.200,00	€ 0,00	€ 1.200,00
5.3. Spese promozionali - Acquisto spazi web per campagna adv sui Social ----- Fornitore - stima investimento € 1.000,00	€ 1.000,00	€ 0,00	€ 1.000,00
6. Rimborsi spese volontari			
7. Spese per prodotti assicurativi			
7.1. Assicurazione AFA ----- Importo riferito a polizza stipulata nell'anno corrente pari a circa 10 euro/cad - per 60 partecipanti, per un totale di € 600,00	€ 600,00	€ 0,00	€ 600,00
7.2. Assicurazione volontari ----- Importo riferito a polizza stipulata nell'anno corrente pari a circa 10 euro/cad - per 21 volontari, per un totale di € 600,00	€ 0,00	€ 210,00 (Erogazione liberale Reale Foundation)	€ 210,00
8. Spese di gestione immobili			
TOTALI	€ 50.000,00	€ 21.968,00 (30,52%)	€ 71.968,00
	Contributo totale richiesto alla Regione	Percentuale di cofinanziamento sul totale del progetto N.B. quota minima di cofinanziamento 10%	Costo totale del Progetto

Spese ammissibili:

I finanziamenti regionali sono destinati alla copertura delle seguenti spese:

1. Spese generali (progettazione, coordinamento, amministrazione, rendicontazione, ecc.) Massimo 5% del costo totale del progetto (somma del contributo richiesto + il cofinanziamento)
2. Spese di personale (coinvolto direttamente nelle attività destinate ai beneficiari finali)
3. Spese per acquisto di piccole attrezzature (max 500€ cad.), materiale di consumo, beni strumentali, piccoli arredi, ecc. (sono ammessi i noleggi, anche a lungo termine)
4. Spese per acquisto servizi (comprensivo di personale se fornito da terzi)
5. Spese per attività di formazione per gli operatori ed i volontari; spese promozionali e divulgative
6. Rimborsi spese volontari
7. Spese per prodotti assicurativi
8. Spese di gestione immobili (ad es. piccole manutenzioni ordinarie strettamente necessarie allo svolgimento delle attività progettuali, utenze, affitti, ecc. purché espressamente riconducibili al progetto, anche in quota parte).

Spese non ammissibili:

1. tutte le spese in conto capitale (rientrano tra queste spese anche gli acquisti in leasing);
2. spese per l'acquisto di automezzi;
3. spese per l'acquisto di divise, vestiario ed altre attrezzature personali ad esclusivo beneficio dei soci dell'organizzazione capofila e delle organizzazioni partner e aderenti;
4. spese di catering esclusivamente riferite ad eventi ed iniziative pubbliche.