

Comune di Santa Giusta (OR)
Via Garibaldi 84
09096



Alla Regione Autonoma della Sardegna
Assessorato della Pubblica Istruzione,
Beni culturali, Informazione, Spettacolo e Sport

Oggetto: Progetto per l'attuazione del progetto
"I giovani e la tutela degli ecosistemi naturali e dell'alimentazione sostenibile".
CUP E11I24000080002.

Analisi di contesto

Gli studi

Studi scientifici provano la stretta correlazione fra inattività fisica ed alcune patologie croniche; ne risulta evidente invece, che esercizio fisico e corretta alimentazione siano una soluzione per la cura e la riabilitazione di malattie cardiovascolari, metaboliche e tumorali, patologie che hanno assunto forme diffuse con pesanti ripercussioni sociali ed economiche.

Costo malattie croniche

Il costo di queste patologie croniche, ormai diffuse a livello epidemico, in termini di sofferenze umane, aggravio sociale e bilancio pubblico, è di dimensioni gigantesche, con costi diretti ed indiretti di centinaia di milioni di Euro a carico del servizio sanitario pubblico.

L'attività fisica come prevenzione

L'attività fisica previene le malattie cardiovascolari, tumorali e metaboliche e migliora la qualità della vita; è inoltre accertato che l'attività fisica "cura" le malattie cardiovascolari e dismetaboliche, previene e recupera la non autosufficienza motoria di persone che hanno avuto tempi lunghi di infermità dovuta a traumi, ecc. L'attività fisica, infine: riduce il grasso corporeo in eccesso, permette un buon controllo glicemico, aumenta la sensibilità all'insulina, abbassa il livello totale del colesterolo, LDL e trigliceridi, aumenta il colesterolo HDL7 ed abbassa la pressione arteriosa.

Sulla base di questi dati si basano le conclusioni a cui giungono moltissimi scienziati: "Le malattie

croniche attuali sono i “killers” della società occidentale e aumentano esponenzialmente nei paesi in via di sviluppo”.

Si aggiunga che obesità, diabete e ipertensione sono oggi comuni anche nei bambini e nei giovani. La soluzione che contribuisce a limitare o evitare queste malattie epidemiche del metabolismo che pervadono l'intera società sono un adeguato esercizio fisico e una corretta alimentazione.

Walter Willet, Presidente del Dipartimento di Nutrizione e della Salute Pubblica della Harvard School e professore di medicina alla Harvard Medical School, concorda con queste conclusioni: con un adeguato esercizio fisico e una corretta alimentazione sarebbero evitati il 70% dei casi di cancro del colon, il 70% dei casi di ictus cerebrale, l'80% dei casi di infarto del miocardio e il 90% dei casi di diabete di tipo 2.

Benefici dell'attività fisica

È accertato che le malattie cardiovascolari e dismetaboliche sono influenzate dall'attività fisica.

L'assunto è confermato da due pubblicazioni del 2008 su *Archives of Internal Medicine*: una ricerca riguardante la “longevità eccezionale” di 970 ultranovantenni collegata all'attività fisica quotidiana e una riguardante lo studio di 2.500 coppie di gemelli identici. I cromosomi dei gemelli attivi si mantenevano più a lungo integri, dimostrando maggiore longevità strutturale e funzionale, e, anche in questo caso, per l'effetto anti-invecchiamento dell'esercizio regolare.

L'esercizio fisico esercita, pertanto, effetti preventivi e terapeutici: l'esercizio è un “farmaco” che opportunamente somministrato, previene le malattie croniche da inattività e ne impedisce lo sviluppo, garantendo considerevoli vantaggi sia alle persone sia al Sistema Sanitario, riducendo ospedalizzazioni e uso dei farmaci.

Cosa sono i disturbi del comportamento alimentare?

I disturbi del comportamento alimentare (DCA) sono la manifestazione fisica di un forte disagio interiore che si esprime attraverso un rapporto disfunzionale verso il cibo. Spesso questa relazione difficile deriva dalla ricerca di un corpo magro e perfetto e diventa lo specchio di una sofferenza interiore che non si riesce a esprimere a parole. Le restrizioni alimentari, insieme a condotte disfunzionali, portano a un'eccessiva perdita di peso, spesso associata a un eccessivo esercizio fisico per accelerare il dispendio calorico. Si innesca così la ripetizione di comportamenti auto-distruttivi non facilmente sradicabili, come nell'anoressia e nella bulimia. Il cibo compensa una mancanza alla quale non si riesce a dare voce, portando anche a gravi condizioni di sovrappeso o obesità. I sintomi dei disturbi del comportamento alimentare nascondono un forte malessere che il soggetto difficilmente riesce a esternare. Nonostante i sintomi siano simili, le emozioni e il dolore sottostante sono legati a un disagio psicologico, e per tale motivo è necessario intervenire tempestivamente per evitare una compromissione fisica.



Attività motoria e inclusione sociale

Particolare attenzione è rivolta ai percorsi di inclusione, al fine di contrastare possibili situazioni di disagio sociale; è importante lavorare in sinergia con associazioni giovanili e con le associazioni di volontariato culturale e sociale, che nei loro percorsi formativi hanno già pregressa esperienza riguardo tali progetti di inclusione attraverso le attività motorie collettive. Risulta evidente, dall'attività svolta da parte di docenti di scienze motorie nelle scuole secondarie di 2° grado e da quella delle associazioni, che tal progetto stia ottenendo dei buoni risultati. In provincia di Oristano, la presenza di docenti laureati in scienze motorie che hanno collaborato con progetti scolastici e Special Olympics, si stanno impegnando nel potenziare stili di vita sani, ridurre il disagio sociale, incrementare l'inclusione. Da evidenziare che nel mondo scolastico, l'associazione nazionale Special Olympics sta ottenendo risultati di rilievo tra gli studenti, perché la missione di Special Olympics va anche oltre lo sport e promuove una cultura del rispetto e dell'inclusione a beneficio, in particolare, dei giovani, ma anche dell'intera comunità. Strumento per eccellenza sono le attività motorie unificate che vedono coinvolti giovani con e senza disabilità intellettive in formazioni miste.

Un'indagine condotta ha rilevato le seguenti situazioni riguardanti la Sardegna: buona parte della popolazione si classifica come sedentaria, in quanto non svolge attività fisica leggera per almeno 4-5 giorni a settimana. I Sardi presentano, così, un livello di attività fisica sensibilmente più basso rispetto alla media italiana ed Europea. Le persone in sovrappeso ed obese, nel loro insieme, sono numericamente e costantemente crescenti nel tempo. Una percentuale elevata della popolazione sarda risulta diabetica, rispetto alla media nazionale. Il dato sardo rilevato risulta coerente con quello di una ricerca condotta nei paesi Europei, tra i quali l'Italia, secondo cui una percentuale crescente della popolazione segue una terapia medica per la diminuzione del colesterolo.

Una percentuale crescente della popolazione sarda ha una diagnosi di ipertensione da parte di un medico; questo risultato è in linea con quello scaturito dalla ricerca Europea, secondo la quale una percentuale del campione assumeva farmaci anti-ipertensivi. All'interno della società civile sono stati segnalati dei crescenti comportamenti di bullismo e di ridotta inclusione sociale. Si evidenziano dalle ultime ricerche sui comportamenti giovanili un crescente e preoccupante utilizzo di sostanze stupefacenti, alcol e fumo. La scuola ha un importante ruolo educativo e formativo insieme alla famiglia e al contesto sociale che potrebbe risultare molto incisivo sui comportamenti dei giovani studenti.

Ciclo della vita

La giovinezza e l'età adulta sono fasi specifiche del ciclo di vita caratterizzate da molteplici cambiamenti fisici ed emotivi, spesso difficili da attraversare ma necessari all'individuo per crescere e trovare il proprio ruolo nella società. A tal proposito, le attività motorie favoriscono percorsi di inclusione a contrasto di possibili situazioni di disagio sociale, volti a stimolare processi di integrazione al fine anche di migliorare e/o potenziare le capacità relazionali dei giovani all'interno della famiglia e nella comunità nel suo complesso. Le attività dovranno essere inclusive.

Vita sana

L'obiettivo del progetto è anche finalizzato alla promozione di una vita sana nell'ambito di disturbi del comportamento alimentare, incentivare l'attività fisica in ambiente naturale e limitare condotte quotidiane sregolate. L'integrazione e il mantenimento dell'attività fisica, unite a una corretta alimentazione, favoriscono il benessere mentale prevenendo l'insorgenza di problematiche psicofisiche. La riscoperta, la pratica corretta e costante dell'esercizio fisico e la riscoperta del piacere dell'attività motoria in ambiente naturale contrastano derive patologiche che compromettono l'equilibrio tra corpo e mente. Un adeguato esercizio fisico stimola la ricomposizione corporea e la forza muscolare, mentre a livello mentale riduce ansia e sintomi depressivi. Il sostegno psicologico aiuta a superare radicate abitudini disfunzionali.

Ecosistema del territorio

Il territorio in cui sorge Santa Giusta è in gran parte ciò che resta dei detriti delle alluvioni del Monte Arci. Presenta una grande varietà di ambienti e paesaggi: stagni, coste sabbiose, praterie, pianure, montagne e colline. Il tutto incorniciato da un sistema lagunare di vitale importanza fin dall'epoca preistorica, che ha costituito un habitat ideale ricco di risorse per lo sviluppo delle comunità che hanno abitato le sue sponde: fonte inesauribile di pesce, circondato da vegetazione spontanea e popolato da molte specie animali: il cinghiale e la volpe sono gli ultimi grandi mammiferi riusciti a adattarsi e sopravvivere fino ai giorni nostri con alterne fortune. Nei boschi vive qualche esemplare di gatto selvatico, donnola e martora. L'avifauna è rappresentata dal corvo imperiale, il falco pellegrino, lo sparviere, il picchio, il colombaccio, il pettirosso, il fringuello e la cinciamora. Nelle zone più basse vivono la gallina prataiola, la pernice sarda, conigli e lepri. Lo stagno di Pauli Majori, decretato riserva naturale, costituisce l'habitat di molte specie migratorie: è possibile osservare specie quali il fenicottero rosa, l'airone rosso, il falco di palude, il pollo sultano, il germano reale, la gallinella d'acqua, folaghe e uccelli spesso rari e per questo è di grande interesse per gli appassionati di birdwatching; sono presenti postazioni apposite al fine di osservare gli animali a distanza. Lo stagno ha una profondità media di 1 m con picchi massimi di 1,50 m ed è circondato e protetto da canneti di *Fragmites australis* (cannuccia di palude) e *Arundo donax*, che rappresenta la vegetazione dominante del territorio, che ha svolto un ruolo determinante, non solo perché parte di un ecosistema ma in quanto fonte di materie prime utilizzate nell'elaborazione di strumenti del lavoro quotidiano: il salice (*Salix*) si usava per intrecciare i cestini; le foglie di spadua, la tifa (*Typha latifolia*), venivano colte ed essiccate per realizzare stuoie; il falasco (*Cladium mariscus*) si utilizzava per costruire coperture di capanne; il giunco (*Juncus maritimus*) si impiegava nella realizzazione di lavori artigianali di intreccio e con i rami pestati si ottenevano legacci, funi e corde. Dal giunco palustre (*Scyrpus lacustris*) si ricavavano i fascioni che uniti al cordame in fibre naturali, davano vita a "su fassoni". L'obbione (*Halimione portulacoides*) è ancora oggi impiegata nella preparazione del tipico piatto a base di muggini ("sa mrecca"). Dallo stagno si origina un sistema di canali che qua e là si espandono a formare dei piccoli stagni temporanei a elevata salinità che si prosciugano durante l'estate. A ridosso della laguna si estendono degli orti urbani assegnati ai cittadini. Lungo le rive della laguna nasce il boschetto, una grande area ombreggiata grazie a numerosi eucalipti centenari, attrezzata di

percorsi per il jogging, belvedere e tavoli per picnic, ed è inoltre teatro di varie manifestazioni, tra cui la regata de "Is fassonis". Per gli amanti delle escursioni, l'area montuosa di Monte Arci offre la possibilità di addentrarsi nella macchia mediterranea, costituita da lecci, corbezzolo, olivastro, lentisco, mirto, ginestra spinosa, biancospino, rose e orchidee selvatiche, sughere, roverelle, felci e digitale. La spiaggia di Abarossa è attualmente una delle spiagge più frequentate del Golfo di Oristano. È un lungo arenile di sabbia di colore bianco dorato a granelli medi, molto compatta e calda, con la presenza di qualche posidonia spiaggiata. Il mare presenta sfumature che variano dall'azzurro cristallino al verde e il suo fondale è basso e sabbioso. Per questo è adatto a tutti, specialmente alle famiglie con bambini. La spiaggia è immersa in un ambiente incontaminato, fra dune di sabbia e piante tipiche del territorio, che specialmente in primavera formano nel complesso un meraviglioso giardino fiorito. Possiamo trovare cisto (*Cistus salvifolius*), elicriso (*Helichrysum italicum*), giunco, limonium (*Limonium vulgare*), ginestra (*Lotus cytisoides*), erba medica marina (*Medicago marina*), papavero giallo (*Glaucium flavum*), strigoli (*Anthemis maritima*), soldanelle di mare (*Calystegia soldanella*), violaciocca marina (*Matthiola tricuspidata*) e l'erba viperina (*Echium*). La spiaggia è attrezzata di passerelle in legno che non danneggiano l'ambiente, al fine di accedervi al meglio, in particolar modo nel caso dei diversamente abili. Sono presenti chioschi bar dove mangiare, bere in compagnia di amici o semplicemente trascorrere le ore più calde della giornata. Un tratto di spiaggia è infine dedicato ai bagnanti con amici a quattro zampe, che sotto lo sguardo attento dei padroni possono scorrazzare, giocare e nuotare in libertà.

Obiettivi del progetto

Il progetto è finalizzato a sostenere percorsi strutturati di educazione ambientale e sensibilizzazione ai corretti stili di vita, ad un'alimentazione sostenibile e all'importanza dell'esercizio fisico, rivolti a tutti i giovani dai 14 ai 35 anni, con l'obiettivo di:

- aumentare l'attenzione e la loro consapevolezza verso stili di vita sani (corretta alimentazione ed esercizio fisico) attraverso l'acquisizione e lo scambio di conoscenze, valori, attitudini ed esperienze;
- favorire l'assunzione nella quotidianità di comportamenti responsabili attraverso scelte consapevoli orientate allo sviluppo sostenibile e alla tutela degli ecosistemi naturali;
- limitare o eliminare il disagio psicologico ed evolutivo (relazioni familiari problematiche, eventi di vita stressanti, disturbi alimentari, devianza e coinvolgimento in gruppi a rischio) e l'isolamento sociale (scarsa capacità di adattamento, presenza di problemi psicologici e comportamentali);



Azioni del progetto

Gli interventi progettuali si svilupperanno con le seguenti attività:

1. Incontri con i giovani coinvolti e con i portatori di interesse (5 incontri nelle sedi delle associazioni o in altri locali assembleari indicati dall'amministrazione comunale con soggetti portatori di interesse);
2. Visite guidate per la conoscenza del territorio in particolare delle zone umide, delle zone costiere delle zone montane con visite accompagnate da esperti al fine di insegnare sul campo ai giovani le metodologie di tutela degli ecosistemi naturali. In particolare trekking, attività motorie con le biciclette, e, se sarà possibile, vista la presenza in zona di maneggi che svolgono attività equestre, anche l'utilizzo del cavallo. Durante le visite guidate saranno realizzate anche attività di raccolta dei rifiuti. Le visite guidate avranno il supporto di professionisti del settore delle scienze motorie, botaniche e faunistiche e ambientale, nutrizionali. Ognuno di loro fornirà ai partecipanti alle visite guidate utili informazioni sugli argomenti inerenti il proprio settore professionale;
3. Attività motorie finalizzate al conseguimento di corretti stili di vita e di prevenzione delle diverse patologie;
4. N° 8 attività di Laboratorio didattico, sui temi del progetto;
5. *Convention e convegno* di fine progetto e laboratorio didattico;
6. Presentazione attraverso conferenza stampa dei risultati conseguiti;
7. Organizzazione di una mostra, verranno esposti pannelli didattici, foto, ecc. sui temi trattati dal progetto; la mostra resterà aperta al pubblico per 15 giorni;
8. Progettazione e distribuzione di un manuale sulla corretta alimentazione, uno sui benefici dell'esercizio fisico e uno sugli itinerari proposti con i relativi siti di grande interesse ambientale.

Le attività saranno accompagnate dalla riscoperta degli alimenti della dieta mediterranea in particolare quelli a km 0. Verranno utilizzati gli alimenti tipici della zona di Oristano. Il progetto coinvolgerà le scuole e le organizzazioni del territorio che si occupano di educazione formale e informale dei giovani, tra cui associazioni giovanili e associazioni di volontariato.

Dieta Mediterranea: esempio di lista degli alimenti che verranno utilizzati nei laboratori inerenti l'educazione alimentare.

La dieta mediterranea ha vinto per il quinto anno consecutivo il premio come **migliore dieta in assoluto** nella classifica annuale di US News & World Report. C'è una ragione precisa per cui la dieta mediterranea viene collegata ad una vita più lunga e ad un minor rischio di diabete di tipo 2, malattie cardiache e diminuzione della memoria con l'avanzare dell'età. A differenza di altre diete popolari, la dieta mediterranea non prevede regole rigide come il conteggio delle calorie o il monitoraggio dei nutrienti. Chi segue questa dieta consuma cibi che fanno parte della dieta tradizionale dei cittadini che vivono nei paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo: molte verdure, cereali integrali, grassi sani e pesce. Ecco una panoramica degli alimenti specifici che costituiscono la maggior parte della dieta mediterranea, oltre agli alimenti che dovresti limitare.

I Principali alimenti della Dieta Mediterranea

Gli alimenti cardine della dieta mediterranea sono: cereali integrali, legumi, frutta e verdura di stagione, pesce, olio d'oliva, noci e semi. Questi alimenti forniscono fibre, proteine, vitamine, minerali e grassi buoni, fondamentali per il benessere dell'organismo. I cereali integrali, come il farro, l'orzo e il grano duro, sono una fonte di carboidrati complessi, che rilasciano energia in modo graduale. I legumi, come fagioli, lenticchie, ceci e piselli, sono una fonte di proteine vegetali e fibre. La frutta e la verdura forniscono vitamine, minerali e antiossidanti. Il pesce, in particolare quello azzurro, è ricco di acidi grassi omega-3, utili per la salute del cuore. L'olio d'oliva, infine, è una fonte di grassi monoinsaturi, che contribuiscono a mantenere bassi i livelli di colesterolo nel sangue. Questi alimenti saranno presenti nelle attività di laboratorio: freschi (frutta e verdura) e cucinati (lenticchie, ceci, piselli, fagioli, funghi, riso, pasta, ecc.).



Risultati attesi

Le proposte progettuali sono dirette a rafforzare le conoscenze e le competenze dei giovani in merito alla tutela degli ecosistemi ambientali e all'alimentazione sostenibile e promuovere l'assunzione di comportamenti responsabili, anche attraverso azioni di cittadinanza attiva.

In conclusione, le attività e i contenuti del progetto dovranno essere concepiti con l'obiettivo di consegnare e diffondere «**un'eredità/un lascito**» replicabile, che rappresenti un concreto elemento del percorso di educazione, sostenibilità e tutela ambientale erogati, tramite l'utilizzo di materiale informativo destinato a durare nel tempo.

Modalità di realizzazione

L'Ente Comune intende affidare lo svolgimento delle attività a soggetti terzi secondo la normativa vigente (servizio con fatturazione) e richiedere l'anticipazione del 100% dell'importo finanziato.

L'organismo attuatore del progetto si avvarrà di professionisti di differenti settori altamente qualificati (docenti e laureati in scienze motorie, medico, nutrizionista, operatori qualificati per la con riferimento agli alimenti , esperti della tutela ambientale).

Spese previste

Compensi ai professionisti coinvolti nelle visite guidate e nelle attività previste dal progetto, coordinamento, progettazione e grafica manuali, relatori ed esperti che affiancheranno i giovani nelle varie attività, noleggio di attrezzature tecniche e logistiche, materiale e prodotti di consumo inerenti le attività; assicurazione dei partecipanti agli eventi, spese per servizi connessi alle attività di coinvolgimento attivo dei giovani nella tutela e ripristino degli ecosistemi naturali, spese forfetarie di organizzazione per un importo massimo del 3% del contributo.

I compensi riconosciuti ai professionisti di scienze motorie e docenti di sostegno alla persona secondo il vigente CCNL Scuola che prevede per il personale docente lo svolgimento di lavoro in aggiunta all'orario contrattuale, nel dettaglio, sono previsti l'importo lordo dipendente di Euro 35,00 per ogni ora aggiuntiva di insegnamento in attività progettuali, di Euro 17,50 per ogni ora aggiuntiva non di insegnamento e di Euro 50,00 per ogni ora di insegnamento in attività di recupero per alunni con debito formativo nella scuola secondaria di secondo grado.

Si ritiene di utilizzare per questa tipologia di lavoro professionale inerente questo progetto la tariffa oraria lorda di Euro 30,00 compresi tutti gli oneri di legge.

Gli operatori professionisti nella somministrazione alimenti devono aver seguito un corso di formazione che dia la possibilità di conoscere tutte le regole inerenti all'igiene e alla sicurezza sul lavoro, sia in ambito pubblico che privato, che abbiano le regolari autorizzazioni di legge avendo frequentato corsi HACCP completi, dedicati alla figura di addetto alla somministrazione alimenti, in cui si approfondiscono dettagliatamente le procedure corrette da utilizzare per gestire e trattare gli alimenti. Il CCNL è stato sottoscritto il 29 marzo 2021, con decorrenza a far data dal 1° marzo 2021 al 29 febbraio 2024 considerata l'anzianità di servizio, si ritiene di utilizzare per questa tipologia di lavoro professionale inerente questo progetto la tariffa oraria lorda di Euro 25,00 compresi tutti gli oneri di legge.

Cronoprogramma

Agosto, settembre e ottobre

Visite guidate nel territorio ai siti di interesse ambientale con contestuale raccolta dei rifiuti. Durante il percorso, le guide illustreranno l'importanza della tutela degli ecosistemi naturali, del verde urbano e delle essenze vegetali autoctone. Il laboratorio didattico sui temi del progetto verranno effettuati in n° 5 fasi e in date differenti.

Novembre

Saranno organizzate la mostra sugli argomenti trattati nel progetto e la convention finale con laboratorio che si terrà in occasione della Festa di San Martino, nella piazza principale di Santa Giusta.

Piano economico-finanziario

PERSONALE	N°ORE	COSTO ORARIO
N° 1 MEDICO	30 di cui 15 per la collaborazione alla stesura del manuale sulla alimentazione e sul beneficio dell'esercizio fisico	€1.500,00 (€50,00×30 ore)
N° 1 NUTRIZIONISTA	30 ore di cui 15 per la stesura del manuale sulla alimentazione	€ 1.500,00 (€50,00×30 ore)
N°4 DOCENTI IN SCIENZEMOTORIE per le visite guidate, n°10 docenti convention, n°1 docente presente durante la mostra	<p>Visite guidate mare Euro 30,00/ora x n° 4 ore a escursione= Euro 120,00 a docente. N° 4 visite guidate N° 4 docenti x Euro 480,00= Euro 1.440,00.</p> <p>Visite guidate n° 4 in zone umide= stessi costi visite guidate in zona mare Euro 1.440,00.</p> <p>N° 1 Visite guidate montagna di 8 ore x N°5 docenti= Euro 1.500,00.</p> <p>N°2 visite guidate Urbano e campagna di N°4 ore x N°2 docenti = Euro 480,00.</p> <p>N°1 convention di N° 4 ore x n° 10 docenti= Euro 1.200,00.</p> <p>N°1 mostra x 15 gg con N°1 docente aperta per N° 6 ore x Euro 20,00 ora= Euro 120,00 al giorno x 15 gg = Euro 1.680,00.</p>	€7.740,00
GUIDE AMBIENTALI	<p>N°1 Guide perogni visita guidata mare e laguna di n° 4 ore x Euro 30 ora= Euro 120,00. N° 4 + 4= 8 visite guidate Euro 120,00 x N° 8 = Euro 960,00.</p> <p>N° 2 guide ambientali montagna, Euro 30,00 ora a guida x N° 8 ore= Euro 240,00+ Euro 240,00= Euro 480,00 per n° 8 ore.</p> <p>N° 1 guida ambientale per N° 2 Visite guidate urbana x ore 4 x Euro 30,00= Euro 120,00 al giorno x N° 2 gg= Euro 240,00.</p>	€1.680,00
Collaboratori e docenti di sostegno alla persona	<p>N°3 COLLABORATORI</p> <p>Con possesso dei requisiti sanitari di legge per la somministrazione degli alimenti N°8 laboratori sulla corretta alimentazione e corretti stili di vita . Euro 25,00/ora per n° 3 ore a laboratorio = Euro 75,00 Costo n° 3 collaboratori a laboratorio Euro 560,00 x n° 8 laboratori= Euro 1680,00.</p>	€ 3.600,00

	Collaboratori per il sostegno ai disabili n° 2 docenti con l'abilitazione al sostegno alla persona riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione e del Merito. visite guidate mare Euro 30,00/ora x n° 4 ore a visita guidata = Euro 120 a docente. N° 8 visite guidate x N° 2 docenti x Euro 240,00 = Euro 1.920,00.	
COORDINATORE	80	€ 2.880,00 (€35,00×80 ORE)
TOTALE		€18.900,00
Materiali di consumo		COSTI
Materiale di consumo per cancelleria Materiali di consumo per somministrazione di alimenti sacchetti spazzatura, quanti, piccola attrezzatura per la raccolta rifiuti, Ecc.		€ 675,00
TOTALE		€ 675,00
Alimenti		COSTO
Acquisto e preparazione degli alimenti secondo quanto indicato dalla nutrizionista (vedere elenco alimenti nella descrizione della dieta mediterranea indicati nella progettazione)	<p>Il costo degli alimenti a partecipante è di Euro 5 per ogni laboratorio sull'educazione alimentare.</p> <p>Si ipotizza una partecipazione media a visita guidata di N° 100-120 partecipanti, le visite guidate saranno N° 4 mare+ N° 4 Zone umide + n°1 montagna + N° 1 Urbano-campagna, per un totale di N° 10 visite guidate. Numero partecipanti in totale saranno N° 100x Euro 5,00= Euro 500,00. N° 10 visite x Euro 500,00 = Euro 5000,00.</p> <p>Per la convention si prevede un numero di partecipanti di almeno n° 250 partecipanti x Euro 5,00= Euro 1250</p> <p>Per il giorno del convegno verrà allestito il laboratorio sulla corretta alimentazione per un n°150 partecipanti. Il costo sarà di n° 150 x Euro 5,00 = Euro 750,00</p>	€7.000

Personale per somministrazione di alimenti e bevande Con autorizzazione igienico sanitarie	<p>N° 1 personale x N° 3 ore x Euro 25,00 ora = Euro 75,00 In ogni laboratorio ci saranno N° 2 addetti alla spiegazione e somministrazione degli alimenti. N° 2 addetti x Euro 75,00 = Euro 150,00. N° 10 laboratori di educazione alla corretta alimentazione con la dieta mediterranea x Euro 150,00 = Euro 1.500,00.</p> <p>Per la convention ci saranno n° 3 addetti x Euro 75,00 = Euro 225,00</p>	€ 1.725,00
TOTALE		€9.400,00

MATERIALE INFORMATIVO		COSTI
Attività di servizi connessi alla comunicazione ed al coinvolgimento. Impostazione grafica e stampa, locandine, manuali sui corretti stili di vita e degli itinerari proposti nelle visite guidate.		€ 5.000,00
TOTALE		€ 5.000,00
Mostra, convegno e convention		COSTI
Materiale espositivo, relatori e costi tecnico-organizzativi, attrezzature varie, ecc..		€ 2.000,00
TOTALE		€ 2.000,00
ASSICURAZIONE		€ 2.000,00
Servizio di trasporto disabili, trasporto attrezzatura varia.		€1.500,00
Costi di gestione		€ 1.200,00
TOTALE		€ 11.700
Costo Totale		Euro 40.000,00