

# PROGETTO ALIMENTIAMO LO SPORT

PERIODO 03/03/25 – 02/03/26

CUP n° F59I24001500001

Il Progetto mira a valorizzare la connessione tra lo sport, la salute e l'educazione alimentare; Strutturare azioni finalizzate alla promozione dell'attività fisica attraverso il connubio educazione alimentare-attività fisica, attraverso una alimentazione sana, equilibrata e rispettosa dell'ambiente

## A CHI è RIVOLTO

Bambini, ragazzi, over 65, soggetti disabili, soggetti con fragilità socio-economiche

## SOGGETTI COINVOLTI PER IL RAGGIUNGIMENTO DEI RISULTATI PREVISTI

- Comitati Regionali (Presidenti Regionali e Referenti Provinciali)
- ASD e SSD iscritte
- Tecnici e Istruttori CSAIN
- Psicologi
- Nutrizionisti
- Formatori

## FORMAZIONE

Sarà organizzato un corso formativo online di 5-6 ore aperto a tecnici, istruttori CSAIN e dirigenti ASD/SSD, affrontando due temi fondamentali:

- **Alimentazione sana** e consapevole, come abitudine quotidiana per favorire il benessere generale. Il corso approfondirà principi nutrizionali fondamentali, strategie per un'alimentazione equilibrata e l'impatto che le scelte alimentari hanno sulla salute e sulla performance fisica;
- **Posturologia** come forma di comunicazione non verbale, esplorando il linguaggio del corpo, la postura e il loro impatto nella relazione con gli altri.

## LUOGHI D'ATTIVITA' – AZIONI

### **Scuole - "Giornata di Sport e promozione di Sane abitudini alimentari"**

Consiste nell'avviare e organizzare, all'interno della scuola, una giornata dedicata allo sport e alle buone abitudini alimentari" – Queste giornate dovranno prevedere una parte di sensibilizzazione sul tema alimentare e una seconda parte di avviamento allo sport. Sarà possibile coinvolgere:

- **4 Istruttori/Tecnici con tessera CSAIN** (4 ore a tecnico – compenso 20€ ora)
- **1 Nutrizionista/Psicologo** (1 ora – compenso massimo 60€).

### **Piazze e Parchi - "Giornata di Sport e promozione di Sane abitudini alimentari"**

Consiste nell'organizzare giornate aperte ai bambini e alle loro famiglie in spazi pubblici aperti come piazze e parchi, organizzando laboratori didattici e sportivi con l'ausilio di tecnici sportivi e psicologi/nutrizionisti. In base agli spazi del luogo ospitante, si possono creare aree diverse: una dedicata a laboratori informativi e didattici; una a giochi sportivi.

Sarà possibile coinvolgere:

- **4 Istruttori/Tecnici con tessera CSAIN** (4 ore a tecnico – compenso 20€ ora)
- **1 Nutrizionista/Psicologo** (1 ora – compenso massimo 60€).

Per entrambe le attività deve essere garantita la presenza di uno psicologo o di un nutrizionista che avrà il compito di trattare, spiegare e rendere consapevoli tutti i partecipanti sulle tematiche di progetto.

## GIORNATE MONDIALI

- Giornata mondiale della salute – 07 aprile
- Giornata mondiale della sicurezza alimentare – 07 giugno
- Giornata mondiale dell'alimentazione – 16 ottobre

In occasione delle giornate soprariportate organizzare attività e iniziative, coinvolgendo le ASD/SSD a livello locale:

- **Seminari informativi:**

Organizzare incontri presso scuole o altri spazi pubblici (centri di aggregazione giovanile, centri anziani, ecc.) per sensibilizzare sull'importanza della pratica sportiva e di una sana alimentazione come strumenti fondamentali per il benessere. I seminari potranno essere tenuti da esperti quali nutrizionisti, dietisti, psicologi, medici di base e istruttori sportivi.

- **Manifestazioni pubbliche:**

Promuovere eventi aperti a tutti in luoghi pubblici come piazze, parchi o aree verdi. Le iniziative potranno includere attività di avviamento alla pratica sportiva e altre attività legate alla celebrazione delle Giornate in oggetto.

- **Approfondimenti tematici:**

Organizzare seminari specifici focalizzati sulle tematiche delle Giornate in oggetto, con particolare attenzione a sport e alimentazione.

Sarà possibile coinvolgere:

- **4 Istruttori/Tecnici con tessera CSAIN** (4 ore a tecnico – compenso 20€ ora)
- **1 Nutrizionista/Psicologo** o altre figure specialistiche (1 ora – compenso massimo 60€).

Per tutte le attività sportive giornaliere sarà possibile noleggiare o acquistare l'attrezzatura necessaria per lo svolgimento dell'evento, fino a un massimo di 300 euro (IVA inclusa). Il materiale potrà essere reperito presso Decathlon, con cui abbiamo una convenzione, oppure, in caso di indisponibilità, presso un fornitore terzo. È importante inserire nel file riepilogo costi, allegato, il costo totale e l'eventuale link o codice prodotto di Decathlon.

Sarà inoltre possibile coinvolgere un testimonial sportivo che riporti le proprie testimonianze e accompagni l'esperto nutrizionista/psicologo durante le attività.

Per raggiungere gli obiettivi prefissati, ogni regione dovrà scegliere di svolgere almeno 2 attività tra quelle proposte.

## LOCANDINE E MATERIALE PUBBLICITARIO

Per tutte le attività di progetto verranno fornite locandine preimpostate nelle quali potranno essere modificate soltanto date e luoghi.

Durante gli eventi dovrà essere prodotto, anche amatorialmente, materiale foto/video (formato social) utile per poter divulgare le attività progettuali di ogni comitato e del nazionale.

**TUTTE LE ATTIVITA', LE TEMATICHE E IL COINVOLGIMENTO DI ISTRUTTORI/FORMATORI/TESTIMONIAL DOVRANNO ESSERE PREVENTIVAMENTE CONCORDATE CON LA SEGRETERIA NAZIONALE.**

## MODULISTICA E AZIONI NECESSARIE PER L'AVVIO E LO SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITÀ DI PROGETTO

1. Stipula **Protocollo D'Intesa** con ASD/SCUOLE/Ulteriori organismi coinvolti (ALLEGATO).
2. **Elenco tesserati** dove inserire tutti gli individui che parteciperanno alle attività di progetto al fine del tesseramento assicurativo. Il modello deve essere compilato ed inviato alla Segreteria Nazionale prima dell'inizio dell'attività per poter assicurare i partecipanti alle attività (ALLEGATO)  
Nel caso in cui l'attività fosse aperta al pubblico, e quindi non fosse possibile conoscere preventivamente i nominativi dei partecipanti alle attività, si procederà ad assicurare l'intero evento comunicando i dati (data - luogo - n° partecipanti – attività) alla Segreteria Nazionale (ALLEGATO).

3. Contattare la Segreteria Nazionale per individuazione e contrattualizzazione del Nutrizionista o dello Psicologo.
4. Compilazione e invio della locandina predisposta, inserendo esclusivamente sottotitolo, luogo, data, orario e tipo attività. Ogni modifica alla locandina deve essere prima approvata dalla Segreteria Nazionale. (ALLEGATO)
5. Inserimento dati anagrafici dei tecnici coinvolti attraverso la compilazione del seguente FORM: <https://forms.gle/bVn13W7Gg54mzuKc9>.
6. Compilazione e invio alla Segreteria Nazionale del modello “**Riepilogo dati attività**” per ogni Protocollo d’Intesa stipulato. Si raccomanda la compilazione dell’allegato in tutte le sue parti. (ALLEGATO)

**TUTTI GLI ALLEGATI DOVRANNO ESSERE INVIATI ALLA SEGRETERIA NAZIONALE [progetti@csain.it](mailto:progetti@csain.it) PRIMA DELL’INIZIO DELL’ATTIVITA’**

**Nell’invio per e-mail vi chiediamo di scrivere nell’oggetto “DOCUMENTAZIONE PROGETTO ALIMENTIAMO LO SPORT”**