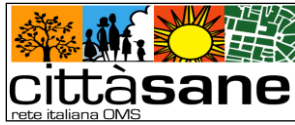


**Bando**  
**Oscar della Salute 2016**  
**Premio Nazionale Rete Città Sane – OMS**  
**MODULO PRESENTAZIONE PROGETTO**

<b>Titolo del progetto</b>	<b>AlimentAMIAMOCI</b> “Se si riuscisse a dare a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico avremmo trovato la strada per la salute” - Ippocrate
<b>Ente proponente</b>	<b>Comune di Marcaria (MN)</b> in collaborazione con: <b>Associazione Unitesipuo onlus</b> Azienda Sanitaria Locale Mantova AVIS sezione di Casatico ANDOS (Ass. Naz. Donne Operate al seno) sez di Viadana
<b>Referente del progetto</b>	<b>Stefano Simonazzi</b> Indirizzo Via Pascoli 5 46010 Cesole di Marcaria Telefono 3475620967 e-mail <a href="mailto:s.simonazzi@gmail.com">s.simonazzi@gmail.com</a> segreteria@comune.marcaria.mn.it <b>Manuela Migliorini</b> (presidente di Unitesipuo) Strada S. Giovanni 7 ter, 46010 Marcaria (MN) cell: 3388583108 e-mail unitesipuo@gmail.com
<b>Città in cui ha avuto luogo il progetto</b>	Marcaria (Mantova)
<b>Durata del progetto:</b>	8 mesi > maggio/dicembre 2015
<b>Descrizione di sintesi del progetto:</b>	Il progetto è stato elaborato dal comune di Marcaria in sinergia con un'Associazione di volontariato presente sul territorio (Unitesipuo onlus) e con il contributo fattivo di >ASL Mantova (Dipartimento di Prevenzione Medico) e Avis sezione di Casatico (frazione del Comune di Marcaria) e con il patrocinio di >EXPO 2015, ANDOS (associazione di volontariato oncologico delle donne operate al seno), Ordine Medici provincia Mantova. Si tratta di un percorso studiato per portare in campo pratico le evidenze scientifiche più recenti che attribuiscono una grande importanza allo stile di vita sano come strumento di prevenzione di importanti malattie non trasmissibili, come il cancro, le malattie cardio-vascolari, la sindrome metabolica, il sovrappeso e l'obesità. Con il contributo tecnico scientifico della ASL locale, abbiamo focalizzato l'attenzione all'alimentazione e alla pratica di una adeguata attività fisica. Abbiamo progettato quindi alcuni incontri “teorici” con la popolazione e gli esperti nutrizionisti, medici di medicina generale, internisti diabetologi. Grande impatto ha avuto la dimostrazione pratica, da parte dei medici, dei benefici del movimento con la tecnica del nordic walking, dimostrando come la camminata nordica settimanale rientri nello schema terapeutico dei loro assistiti ambulatoriali. Importante e' stata la raccolta firme a fine incontri per organizzare successivamente corsi di cucina e momenti di coking show

	<p>dedicati alle ricette "sane e buone". Nella fase di progettazione abbiamo tenuto conto anche della "esportabilità" del format di progetto, in modo che il lavoro svolto possa essere spendibile anche in altri territori.</p>
<b>Obiettivi del progetto</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Fornire al maggior numero possibile di persone informazioni e strumenti idonei a promuovere ed incentivare quei cambiamenti necessari per acquisire uno stile di vita quotidiano favorevole alla salute.</li> <li>2) Trasformare in consigli utili per la vita di tutti i giorni le risultanze dei più recenti studi per il controllo delle malattie non trasmissibili.</li> <li>3) Contribuire alla nascita di gruppi di cammino in un comune che intende promuovere una mobilità dolce nei suoi territori, sfruttandone anche le bellezze artistiche e paesaggistiche</li> </ol>
<b>Azioni realizzate</b>	<p>Nel corso del 2015, e precisamente il 19 settembre, è stato organizzato il primo incontro aperto a tutta la popolazione (vedi link) con la presenza di relatori che hanno dettagliato e affrontato le diverse tematiche in stile di dialogo con il pubblico. Alla fine sono state raccolte le adesioni per il corso di cucina sana, che si svolgerà in tre edizioni il 6, 13 e 20 aprile 2016. E' in fase di progettazione avanzata il secondo incontro, in un'altra frazione del comune, che si svolgerà presumibilmente il 4 aprile 2016.</p> <p>In allegato alla presente inoltriamo il volantino realizzato per l'incontro di Casatico, e a questo link:  <a href="https://drive.google.com/file/d/0BySuOIJZL0QSIRwbkZxN0dJb0U/view?usp=sharing_eid&amp;invite=CMSIgPIB&amp;ts=565701e4">https://drive.google.com/file/d/0BySuOIJZL0QSIRwbkZxN0dJb0U/view?usp=sharing_eid&amp;invite=CMSIgPIB&amp;ts=565701e4</a></p> <p>è disponibile un filmato realizzato da un cittadino di Marcaria con le riprese di tutto l'evento del 19/09/15.</p>
<b>Beneficiari finali del progetto e numero</b>	<p>Non vi sono "categorie" precise di beneficiari finali, in quanto il progetto è volto alla prevenzione del cancro e delle sue recidive, delle malattie cardio-vascolari e sistemiche. Potenzialmente l'intera popolazione adulta del comune ne può usufruire, ma trattandosi di progetto seguito anche da ASL, la ricaduta è ragionevolmente sulla intera provincia, 420 mila persone, di cui il 30% affetti da una patologia cronica invalidante.</p>
<b>Risultati attesi</b>	<p>Nel breve termine:          Partecipazione di 50-60 persone ad ogni convegno.          Partecipazione di 20-30 persone ai corsi di cucina.          Partecipazione di 20-30 persone ai gruppi di cammino.</p> <p>A medio/lungo termine:          modifica anche parziale dello stile di vita delle persone in ottica di prevenzione malattie e di vita più sana.</p>
<b>Risultati raggiunti</b>	<p>Nel breve termine:          Il convegno realizzato ha visto la partecipazione di circa 100 persone.          Le adesioni ai corsi di cucina sana sono state in linea con le attese.          I gruppi di cammino sono in corso di realizzazione .</p>

<b>Apprendimenti nella realizzazione del progetto</b>	Ancora non valutabile.
<b>Costo totale del progetto (euro)</b>	Circa 700 euro, per acquisto gadget, acquisto materie prime e stampa volantini. I professionisti hanno prestato gratuitamente la loro opera, stimabile in circa 2mila euro.
<b>Finanziamenti ottenuti</b>	<p><b>Sala per il convegno:</b> di proprietà del Comune</p> <p><b>Relatori:</b> sono intervenuti a titolo gratuito</p> <p><b>Volantini pubblicitari e gadgets:</b> costi sostenuti dall'ASL Mantova, all'interno del piano di programmazione palinsesto expo 2015.</p> <p><b>Risottata finale:</b> offerta da Avis Casatico</p> <p><b>Allestimento sala e fiori:</b> offerti da un privato cittadino di Marcaria</p> <p><b>Distribuzione volantini e pubblicità via Internet:</b> privati cittadini, e socie di Unitesipuò.</p>
<b>Sostenibilità del progetto</b>	<p>Il progetto trova sostenibilità nelle azioni programmatiche budgettizzate di ASL e, in parte, nell'utilizzo del ricavato delle vendite del mercatino di Unitesipuò.</p> <p>Il finanziamento a bando sarebbe utilizzato per implementare il format anche in altri ambiti territoriali del comune di Marcaria.</p>
<b>Strumenti di comunicazione utilizzati</b>	<p>Volantini distribuiti nei negozi, farmacie, studi medici ecc.</p> <p>Pubblicità via Internet, in particolare tramite facebook, effettuata dall'Associazione Unitesipuò.</p> <p>Passaparola nel comune, articolo sui quotidiani della Provincia.</p>
<b>Punti di forza del progetto</b>	<p>Focalizzazione sugli stili di vita e non su singole tematiche.</p> <p>Esportabilità .</p> <p>Basso costo.</p> <p>Ampio bacino di utenza.</p> <p>Coinvolgimento della popolazione.</p> <p>Sinergia delle Istituzioni e del volontariato</p>
<b>Problematicità sorte durante l'attuazione del progetto</b>	Nessun particolare problema.
<b>Parole Chiave per descrivere il progetto (massimo 5)</b>	<p>AlimentAMIAMOCI.</p> <p>Prevenzione, alimentazione, movimento, rete di alleanze</p>
<b>Allegati (da inviare sempre in formato elettronico alla mail indicata)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- volantino pubblicitario</li> <li>- video realizzato nel corso del convegno, non allegato ma scaricabile a questo link:</li> </ul> <p><a href="https://drive.google.com/file/d/0BySuOIJZL0QSiRwbkZxN0dJb0U/view?usp=sharing_eid&amp;invite=CMSigPIB&amp;ts=565701e4">https://drive.google.com/file/d/0BySuOIJZL0QSiRwbkZxN0dJb0U/view?usp=sharing_eid&amp;invite=CMSigPIB&amp;ts=565701e4</a></p>



### **Modalità di partecipazione:**

Ogni Comune partecipante potrà presentare al massimo un solo progetto per ognuna delle tre aree tematiche. Il "Modulo presentazione progetti" (scaricabile all'indirizzo [www.retecittasane.it](http://www.retecittasane.it) ) opportunamente compilato, con gli eventuali allegati, dovrà pervenire entro le ore 12,00 del 25 marzo 2016 esclusivamente al seguente indirizzo e-mail: [cittasane@comune.modena.it](mailto:cittasane@comune.modena.it)