

# **#V!TAiNCOMUNE**



PROGETTO DI RESPONSABILITÀ SOCIALE

# #VITAINCOMUNE

Il progetto, denominato **#VITAINCOMUNE**, nasce dall'idea di un sindaco, Massimo Cavazzana, che sente il desiderio di proporre un intervento di promozione della salute che tenda a sostenere i cittadini di Tribano, in provincia di Padova, nella ricerca di uno stile di vita salutogeno (che porta a mantenere e "guadagnare" salute).

La salute è una parola che può assumere molti significati, secondo la definizione OMS può essere intesa come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia" intesa anche come "una risorsa per la vita quotidiana, non l'obiettivo del vivere".

## Cosa significa promuovere la salute di un cittadino?

Il concetto di salute si è evoluto negli anni, e ci si è resi conto che per promuovere la salute sia necessario considerare l'ampia gamma dei determinanti di salute che agiscono sulla persona nella sua interezza. Gli interventi dovranno quindi considerare quelli che sono gli stili di vita che secondo evidenza scientifica siano associati a un miglioramento della salute e della qualità della vita, ma anche agire su aspetti psicologici soggettivi, legati alle motivazioni intrinseche ed estrinseche che influenzano le scelte degli stili di vita, tra cui ad esempio il sentirsi e concepirsi come **parte di una comunità**. Quest'ultima presenza determina la partecipazione della persona alla costruzione del proprio benessere, ed è rilevante per la realizzazione di un cambiamento reale attuabile del proprio stile di vita.

## Perché promuovere la salute di un cittadino?

Il motivo della proposta di un intervento di promozione della salute di un cittadino risiede nell'offrire all'individuo la motivazione, il desiderio e la possibilità di avere degli obiettivi di miglioramento della propria salute e più in generale del proprio benessere. È un intervento che presuppone la fiducia nelle persone e l'idea che il miglioramento di sé stessi, sia nella realtà tangibile (il corpo, la mente) e sia nel tessuto delle relazioni, porti automaticamente possibilità di migliorare il territorio in cui si vive.

## Come promuovere la salute di un cittadino?

- Fornendo un'azione diretta, visibile, ufficiale, di presa in incarico del benessere delle persone di quel territorio da parte dell'Amministrazione comunale.
- Introducendo, attraverso la via privilegiata della partecipazione, consigli, pratiche e strumenti di miglioramento del benessere fisico e mentale dei cittadini.
- Mostrandosi come agente educativo in grado di assumersi responsabilità e incoraggiare ogni persona coinvolta ad assumersi questo ruolo di cittadino attivo.
  - Attivando la comunità educante.
  - Favorendo lo sviluppo nei cittadini di una motivazione intrinseca di base di migliorare sé stessi (self-empowerment) e facilitando le motivazioni estrinseche.

## Quando?

Da gennaio 2022 a ottobre 2022

## Progetto #VITAINCOMUNE

Il progetto **#VITAINCOMUNE** è pensato come un percorso per accompagnare e sostenere i cittadini **che**

**sentono la necessità di migliorare la propria capacità di essere artefici del proprio benessere.**

Il percorso prevede la partecipazione, in presenza, di un numero di **50 cittadini, dai 20 agli 80 anni**, affinché ogni singolo sia sorretto nel proprio migliorarsi anche dagli altri partecipanti, e sentirsi così parte di un movimento collettivo del proprio territorio, sostenuto in primis dall'Amministrazione comunale più vicina al cittadino: il sindaco e i suoi assessori.

### Modalità di iscrizione

Sarà possibile iscriversi on line, attraverso la compilazione di un form in pdf interattivo in modo da avere dati e informazioni precise.

Le iscrizioni saranno aperte dal 25 novembre al 31 dicembre 2021 fino ad esaurimento dei posti.

Entro la prima settimana del mese di gennaio 2022 le persone selezionate saranno contattate telefonicamente.

**Unico requisito richiesto è la volontà di intraprendere un percorso di cambiamento.**

Sono previste due serate di presentazione del progetto, aperte alla cittadinanza, tra fine novembre 2021 e inizio anno 2022, in modo che parallelamente alla conoscenza del percorso si possano avere i benefici del passaparola e lo stimolo che viene dall'influenza che si ha tra conoscenti (peer-education).

Durante le serate sarà allestito un info-point per informare le persone, sulle modalità di iscrizione e la possibilità di compilare il form direttamente nelle serate di presentazione.

Alle serate di presentazione del progetto seguirà un **incontro conoscitivo** con i 50 cittadini che aderiranno al percorso.

*Ogni partecipante sarà invitato a compilare il questionario allegato.*

### Il percorso #VITAinCOMUNE

Il percorso prevede 30 incontri, di sabato mattina, dal 22 gennaio al 22 ottobre 2022 così suddivisi:

- 1 incontro conoscitivo: sabato 22 gennaio 2022;
- **24 incontri con gli esperti: 6 incontri per esperto;**
- 4 incontri di sintesi: 26 febbraio- 7 maggio- 9 luglio- 8 ottobre;
- 1 incontro conclusivo: sabato 22 ottobre 2022.

**Gli incontri, della durata di 3 ore ciascuno, sono previsti nella Sala Polivalente del Centro Parrocchiale Noi di Tribano, dalle ore 9:00 alle 12:00.** Gli incontri, a cadenza settimanale, sono condotti da esperti qualificati i quali accompagneranno i partecipanti nell'arco delle tre ore a momenti non solo divulgativi, ma anche partecipativi ed esperienziali per facilitare l'acquisizione di nuove conoscenze e l'applicazione di **"STRUMENTI"** immediatamente applicabili dal giorno stesso.

A fine di ogni incontro il partecipante riceve, oltre allo strumento, anche delle **SCHEDE**, specifiche per ambito e colore che di volta in volta verranno inserite nel **"QUADERNO di VITA"**; un contenitore creato ad hoc per raccogliere tutti i suggerimenti e le informazioni.

Alle informazioni più generali sul benessere, si prevede di trasferire esperienze connesse con gli aspetti personali di crescita interiore, auto motivazione per "sentirsi" bene e coinvolti nella propria realizzazione.

Fondamentale per l'unione di queste parti è l'uso di una **METODOLOGIA ATTIVA**, dove ogni persona non riceva solo informazioni, ma diventi autore del percorso di crescita messo in atto.

La metodologia attiva cerca di suscitare in tutte le parti del processo, la partecipazione del singolo:

- cerca di suscitare la motivazione a “esserci” (**aderenza al progetto**), sia condividendo gli obiettivi, sia accrescendo l’interesse nei confronti degli incontri (**conoscenza preventiva del percorso, costruzione del desiderio di iscriversi attraverso la messa in forma della domanda del soggetto e l’individuazione dei suoi bisogni**);
- aumenta la visione di sé come attore di un cambiamento positivo e non riflesso di azioni esterne (coinvolgimento nella costruzione di un sapere attivo con gli esperti, uso di meccanismi di presa di parola);
- offre energia ai piccoli passi, suscita il pensiero di “io posso” (gradualità negli incontri);
- sostiene il pensiero di sentirsi unici, e come tali di proteggersi e attivarsi a migliorare sé stessi e il mondo vicino (chiamarsi per nome, collaborare con gli altri, sentirsi attivo nel proprio miglioramento ma anche parte di un movimento positivo);
- aiuta ad accorgersi dell’altro e ricevere il sostegno del gruppo nelle azioni dei singoli (attivare le dinamiche del piccolo gruppo).

Nel progetto quindi sono state individuati 4 ambiti del benessere, di miglioramento dei propri stili di vita:

- **Alimentazione** *(identificato con colore rosso)*
- **Movimento** *(identificato con colore azzurro/blu)*
- **Lavoro interiore/ spirituale** *(identificato con colore viola)*
- **Sostenibilità** *(identificato con colore verde)*

#### Esperti del progetto #VITAINCOMUNE

- **Massimo Cavazzana**

Sindaco di Tribano

- **Don Andrea Tieto**

Presbitero diocesano e parroco nella parrocchia di Tribano

- **Stefano Polato**

Cuoco – Cucina Verticale, specializzato nella conservazione degli alimenti

- **Niki Rizzi**

Personal Trainer, specialista della composizione corporea e di nutrizione nel fitness, direttore tecnico del Centro Fitness di Tribano.

- **Luciano Franceschi**

Pedagogista, formatore del movimento educativo dei CEMEA, responsabile educativo di una cooperativa padovana.

- **Daniele Nucci**

Dietista, ricercatore sanitario all’Istituto Oncologico Veneto IOV-IRCCS, Padova

#### **Ogni ambito tematico prevede 6 incontri per esperto a cadenza mensile.**

Ogni 4/8 incontri, è previsto un **INCONTRO DI SINTESI** condotto dal pedagogista insieme a tutti e quattro gli esperti per accompagnare, sostenere e condividere quanto fatto nelle settimane precedenti e incoraggiare al proseguo. L’incontro di sintesi è fondato su una **PAROLA CHIAVE** declinata nei quattro ambiti per aiutare a focalizzare quanto fatto fino a quel momento, condividendo le difficoltà incontrate, i miglioramenti e i benefici ottenuti e incoraggiando la partecipazione all’automigliorarsi.

Anche l’incontro di sintesi prevede una durata di tre ore al sabato mattina.

Il percorso si prefigge di suscitare una **motivazione intrinseca** nella persona.

La metodologia attiva cerca di presentare i supporti esterni (conoscenze, attività, esperti, gruppo) come facilitatori di una adesione piena all'idea del "posso migliorare me stesso" e questo è per noi considerato anche un beneficio per le persone con cui si entra in relazione al di fuori della situazione (famiglia, conoscenti, cittadini del territorio).

Le persone dovrebbero così sviluppare una maggior aderenza al percorso, un'idea di essere parte attiva nella costruzione di senso per sé e per gli altri, che aiuti a sentirsi migliori e a "fare fatica" senza essere stanchi.

Ogni incontro si propone con una struttura che alterna l'informazione alla riflessione, l'ascolto alla presa di parola attraverso il grande e/o il piccolo gruppo.

### Perché i piccoli gruppi?

Perché permettono:

- di attivare relazioni oltre l'incontro,
- di assegnarsi piccoli ruoli (portatore delle riflessioni in grande gruppo, attivatore di scrittura, ricerca degli assenti con metodi di accoglienza più che di controllo),
- di sostenersi nei dubbi, e nella partecipazione agli incontri
- di "sentirsi" parte di un gruppo alla portata del singolo,
- di sentirsi "pensati" da altre persone.
- favoriscono il confronto.

I piccoli gruppi si ottengono fin dal primo incontro dividendo le persone per fasce di età. In ogni fascia si costituiscono dei gruppi omogenei per maschi e femmine di circa 10 persone, tenendo conto anche di amicizie e conoscenze. I gruppi potranno elaborare fin da subito le informazioni apprese e proporre riflessioni o domande comuni al relatore e resteranno stabili anche negli incontri successivi.

Anche se conosco qualcuno, l'incontro con un alto numero di persone sconosciute rappresenta un inizio, un mettersi in gioco, un "legame debole" con il quale giocare la novità del prendermi cura di me stesso.

Dividersi per età serve, ove possibile, a permettere il confronto tra pari, di sentirsi simili agli altri del piccolo gruppo nelle possibilità e nelle difficoltà, ad evidenziare una contrapposizione positiva con altre età, dare un senso di appartenenza; per il progetto significa inoltre avere la possibilità di ricevere eventuali feedback diversi in base all'età.

Alcuni incontri potrebbero essere, per la natura dell'argomento, svolti in modo più didattico (nozioni base da assimilare per capire meglio i passaggi all'azione da fare) o in modo più esperienziale (attività in luogo all'aperto o in cucina). Sarà cura del pedagogo che si occupa dell'aspetto metodologico, mettersi in connessione con gli esperti per non eludere la parte di partecipazione attiva dei partecipanti e far tenere conto loro di alcuni consigli:

- costruzione di un momento comune iniziale di "riscaldamento" dei partecipanti;
- contenimento della parte legata alla spiegazione;
- attivazione di momenti di scambio all'interno della spiegazione;
- attivazione per piccoli gruppi di un recupero immediato delle informazioni date attraverso uno scambio tra partecipanti;
- restituzione al relatore dei commenti e di quanto risulta importante o non capito;

- chiusura del relatore su quanto restituito dai piccoli gruppi.

### La modalità degli interventi prevede quindi, oltre all'intervento del relatore:

- Una introduzione attiva per accogliere e agganciare idealmente le persone nel percorso, ritrovarsi in un tempo comune, "staccare" dalla giornata, cominciare attendendo i ritardatari.
- La costruzione di attività per piccoli gruppi di 10 persone.
- Uno sviluppo e definizione collettiva di domande, che partono dalla relazione e dalla lettura dei propri bisogni. Conseguente raccolta, condivisione e risposta ad alcune di esse da parte del relatore, in una modalità di scambio e partecipazione tra le persone (e possibilità di risposta anche negli incontri successivi o di rilancio sui social).

Ci sarà quindi bisogno di introdurre **piccole attività ludiche**, all'inizio o all'interno del piccolo gruppo e con dei **meccanismi di presa di parola** diretta o indiretta, in modo da porre attenzione:

- All'espressione ed esposizione del proprio nome visto come segno tangibile in un gruppo numeroso, dell'unicità della persona; essere chiamati per nome sarà uno stile che gli esperti cercheranno di portare nelle proprie presentazioni e dialoghi con i partecipanti; nel primo incontro, ad esempio, scriveremo il nostro nome in un cartellino abbastanza ampio da contenere altre possibili elaborazioni ludiche da aggiungere nei successivi incontri (*acrostici, numeri importanti, se fossi ...*). Il cartellino permetterà di chiamarsi per nome anche tra le persone e nei piccoli gruppi e ogni gioco di apertura proporrà la possibilità di raccontarsi e raccontare parti di sé.
- All'alternanza dei momenti in grande gruppo e in piccolo gruppo, che serve per scandire l'incontro in modo leggibile da tutti, alternando momenti meno attivi a momenti più partecipativi.
- All'alternanza dei momenti di ascolto e di presa di parola, sia diretta nel piccolo gruppo, sia indiretta attraverso i rappresentanti che riferiscono quanto nato nel piccolo gruppo all'esperto.
- Al confronto con gli altri, come persone in grado di vivere lo stesso percorso, nelle difficoltà e nelle differenze, ma in grado di portare avanti l'idea di costruire il proprio benessere.
- All'atteggiamento ludico, che non si limita al divertimento, ma combina la serietà e alla leggerezza.
- Ai feedback di diversa natura (diretti negli appuntamenti, indiretti nei tempi esterni) e da diverse fonti (canali social, Radio Noi, informazioni comunali, pubblicizzazione, esposizione del progetto nella comunità), che aiutano a sentirsi parte di un progetto.

### Timing possibile di un incontro di 3 ore:

- **10'** accoglienza e presentazione del tema del giorno
- **30'** esposizione della prima parte del tema
- **30'** di attività a gruppo o a piccoli gruppi, confronto e condivisione sui riscontri dell'attività

### 15' di pausa

- **30'** seconda parte con dimostrazioni pratiche
- **20'** testimonial o approfondimento del tema in modalità frontale
- **15'** di attività a gruppo o a piccoli gruppi
- **15'** confronto sui riscontri dell'attività
- **10'** consegna scheda e strumento da applicare nella quotidianità

- **5'** saluto

---

**180 minuti totali**

## Date, Parole Chiave e Contenuti del percorso #VITainCOMUNE

Dopo aver verificato le richieste di partecipazione e dato conferma ai 50 richiedenti dell'accettazione della partecipazione seguirà un invito a un **INCONTRO CONOSCITIVO - sabato 22 gennaio 2022**

### PRIMO STEP

PAROLA CHIAVE: **CONSAPEVOLEZZA**

**1° incontro. Ambito Sostenibilità sabato 29 gennaio 2022: conduce Massimo Cavazzana, Sindaco**

#### **PER CRESCERE E MIGLIORARE GLI OBIETTIVI DI UNO SVILUPPO SOSTENIBILE COSA DOBBIAMO IMPARARE?**

Imparare è straordinario. Possiamo imparare a vivere in modo sostenibile? C'è qualcuno che ci insegna tutto questo? L'alta prestazione è saper usare al meglio il potenziale che abbiamo lavorando su noi stessi durante il ciclo della vita che deve essere consapevolmente sostenibile e chiuso. Il percorso dei 17 goal è necessario possiamo condividere e diventare parte attiva nell'affrontare i problemi che affliggono il Mondo.

**Attività:** costruire un percorso vincente per la nostra "Astronave Terra".

**Strumento:** definire un percorso con i goal della sostenibilità.

**2° incontro. Ambito Spiritualità sabato 5 febbraio 2022: conduce Don Andrea Tieto, Parroco**

#### **E TU CHI SEI OGGI?**

Il punto di partenza iniziando qualsiasi nuova esperienza della vita è la coscienza di sé stessi (identità, potenzialità, fragilità, capacità), nel momento in cui ci si pone la domanda.

Il primo incontro è un aiuto per un "Check up" su "chi siamo" e "come stiamo".

Valorizzazione delle motivazioni personali nell'aderire a un processo di cambiamento. La stima di sé.

**Vangelo di riferimento:** sale della terra e luce del mondo (Mt 5,13-16)

**Esercizio personale da vivere nel mese:** aumentare la coscienza di "chi siamo e come stiamo" nella stagione di vita che viviamo, valorizzazione delle proprie potenzialità e motivazioni.

**3° incontro. Ambito Alimentazione sabato 12 febbraio 2022: conduce Stefano Polato, Cuoco**

#### **CIBO E NUTRIZIONE: CHE COSA CI DICE OGGI LA SCIENZA?**

I valori della "vera" Dieta mediterranea e del Piatto Unico dell'Università di Harvard.

Che cosa suggerisce oggi il mondo medico scientifico e quali sono le vere priorità per riuscire a prendersi cura di sé stessi e della propria famiglia partendo dalla tavola e da nuove buone abitudini.

In questo momento storico stiamo ricevendo un eccesso di informazioni (spesso fuorvianti e contraddittorie) e diventa particolarmente importante sapere quali sono le fonti autorevoli, sapere di chi fidarsi e a quali figure fare affidamento.

Una base di partenza solida esiste e la scopriremo assieme!

**Ospite:** Daniele Nucci

**Attività:** domande iniziali ai partecipanti: perché sei qui? Quali sono i dubbi che hai? Compilazione questionario a coppie con tre domande e discussione delle risposte.

**Strumento:** Piatto unico/piramide alimentare



**4° incontro. Ambito Movimento sabato 19 febbraio 2022: conduce Niki Rizzi, Personal Trainer e Luciano Franceschi, pedagogista.**

### **PERCHE' IL MOVIMENTO È IMPORTANTE?**

L'attività fisica regolare e di adeguata intensità è cruciale per migliorare l'umore, la salute ed il nostro benessere: basta poco esercizio quotidiano e costante per prevenire problematiche fisiche di vario genere, per rinforzare muscoli, tendini e legamenti, favorendo una maggiore densità ossea e migliorando le difese immunitarie; nonché il metodo migliore per gestire lo stress e scaricare le tensioni accumulate.

**1° INCONTRO DI SINTESI: sabato 26 febbraio 2022**

## **SECONDO STEP**

PAROLA CHIAVE: **PREVENIRE**

**5° incontro. Ambito Sostenibilità sabato 5 marzo 2022: conduce Massimo Cavazzana, Sindaco**

### **CITTÀ SOSTENIBILI PER COMUNITÀ SOSTENIBILI. CHE CONSUMI RESPONSABILI DOBBIAMO ADOTTARE PER UNA VITA A PIENO?**

Le mie azioni e le ripercussioni sulla Comunità.

Le città crescono rapidamente. Nel 1800 eravamo 1 miliardo e nel 2025 saremo circa 8 miliardi pertanto dobbiamo trovare un equilibrio nello stato di fatto qui e ora.

È necessario imporre un consumo delle risorse che non superi la sua produzione nello stesso periodo di tempo. Si deve passare da una sostenibilità debole ad una forte. Ci deve essere un equilibrio tra l'ambiente, l'economico e la culturale. La città dei 15 minuti trasformando i nostri stili di vita con la Felicità Interna Lorda e il Benessere Eco Sostenibile.

**Attività:** Ricerca di modelli sostenibili.

**Strumento:** Il FIL e il BES.

**6° incontro. Ambito Spiritualità sabato 12 marzo 2022: conduce Don Andrea Tieto, Parroco**

### **VUOI GUARIRE?**

Far tesoro della propria esperienza personale; Imparare dalla storia, perdonare e perdonarsi per gli ostacoli e le sconfitte.

**Vangelo di riferimento:** la casa sulla roccia (Mt 7, 24-25) oppure Magnificat (Lc 1, 46-55)

**Esercizio personale da vivere nel mese:** esercizio di scrittura (rileggere i momenti e gli episodi più significativi della propria storia personale in positivo: cosa ti hanno insegnato? Cosa hai imparato?)

**7° incontro. Ambito Alimentazione sabato 19 marzo 2022: conduce Stefano Polato, Cuoco**

### **CONOSCI I TANTI, TANTISSIMI PERCHÉ DELLA VERDURA E DELLA FRUTTA?**

Quale ruolo ricoprono ortaggi e verdura all'interno della nostra vita alimentare. Perché si suggerisce da anni di consumarne di più: quali sono i valori aggiunti che questi ingredienti possono dare al nostro benessere. Qual è la situazione in Italia in campo agronomico, quali sono le tutele che le istituzioni mettono in atto a tutela del consumatore. Il valore del biologico e le accortezze da avere quando si scelgono questi alimenti. L'importanza della stagionalità e quali sono i migliori sistemi di cottura, di conservazione e quali sono gli abbinamenti ideali.

L'importanza dei micronutrienti all'interno della nostra vita, dove li troviamo e come vanno trattati. Che cosa sono i fito-composti e quali sono le loro potenzialità. Troppo spesso trattiamo o cuociamo verdura e frutta in

modo non opportuno con il rischio di perdere per strada buonissima parte del loro patrimonio nutritivo. Capiremo assieme che variare alimenti cotti e alimenti crudi ci permette di portarci a casa tuttociò che Madre Natura ci offre.

Che cos'è la frutta, come va interpretata e contestualizzata all'interno della giornata alimentare. Quanta frutta mangiare e quale frutta mangiare. L'importanza della stagionalità e quali sono i valori aggiunti nel seguirla. Differenze fra frutta fresca e semilavorati o derivati (la marmellata ha poco a che fare con la frutta; i succhi di frutta sono come la frutta fresca?). Capiremo che cos'è il microbiota intestinale e come possiamo prendercene cura anche grazie alla frutta.

**Ospite:** produttore del territorio (zucca, asparagi, altro)

**Attività:** esercizio su gusto (assaggio di vegetali cotti in modo differente) + domanda: Come cucini?

**Strumento:** poster stagionalità Italia + tipicità del territorio.

#### 8° incontro. Ambito Movimento sabato 26 marzo 2022: conduce Niki Rizzi, Personal Trainer e

Luciano Franceschi, pedagogista.

##### **L'ATTIVITA' FISICA PUO' ESSERE UNA TERAPIA?**

Il movimento come prevenzione

Recentemente numerosi studi clinici hanno riportato i benefici dell'attività fisica nella profilassi e nel trattamento di diverse patologie croniche.

L'esercizio fisico regolare è infatti sempre più frequentemente proposto per la prevenzione del rischio cardiovascolare e come supporto ai trattamenti farmacologici convenzionali, migliorando la qualità di vita dei pazienti nella cura, tra le altre, dell'ipertensione, dell'obesità, del diabete e di malattie neurologiche quali insonnia, ansia ed emicrania.

**PAROLA CHIAVE: AGIRE**

#### 9° incontro. Ambito Sostenibilità sabato 2 aprile 2022: conduce Massimo Cavazzana, Sindaco

##### **AMBIENTE VITA CASA, È IL NOSTRO HABITAT QUOTIDIANO?**

Azione sull'ambiente.

L'essere umano e le sue attività sono i maggiori responsabili del cambiamento. L'inquinamento colpisce la nostra vita: l'inquinamento interno ed esterno, la salubrità dei materiali, l'inquinamento chimico, il particolato, le muffe, i metalli pesanti, l'inquinamento elettromagnetico.... Come vivere bene negli ambienti buone pratiche indoor e out door.

**Attività:** Buone abitudini per vivere dentro e fuori casa.

**Strumento:** Vademecum come vivere bene dentro e fuori casa.

#### 10° incontro. Ambito Spiritualità sabato 9 aprile 2022: conduce Don Andrea Tieto, Parroco

##### **SEI DISPOSTO A FARE FATICA?**

Contenuto dell'incontro: Il Sacrificio (Come allenamento, Come accettazione del limite, Come logica della vita (vita-morte) necessaria alla crescita personale). La ripetizione di abitudini per buone come via necessaria al crescere.

**Vangelo di riferimento:** Chi non prende la croce non è degno... (Mt 10, 37-42)

**Esercizio personale da vivere nel mese:** prova di conversione personale (agire sull'impostazione della propria giornata, settimana, obiettivi a breve e lungo termine)

**11° incontro. Ambito Alimentazione sabato 23 aprile 2022: conduce Stefano Polato, Cuoco**

### **CHE COSA SONO CARBOIDRATI E PROTEINE?**

Focus sui carboidrati: che cosa sono e quale ruolo hanno, quali sono le loro funzioni. Quali sono le fonti di carboidrati e come vengono suddivisi. L'importanza della varietà evitando il grano ad ogni pasto. Luci ed ombre del senza glutine: non sempre è meglio! Focus sulla pasta secca e fresca: come sceglierla e come cuocerla; che cosa sono gli amidi e che cos'è il glutine. Il valore assoluto dei cereali in chicco e come scegliere le farine.

Sentiamo spessissimo parlare di proteine, si tratta di un mondo molto ampio e molte persone nutrono ancora troppi dubbi in merito. Scopriremo quali sono le fonti proteiche, sia derivanti dal mondo animale, sia dal mondo vegetale. Capiremo quante proteine dobbiamo assumere quotidianamente e quali prediligere. Vedremo come si comportano le varie fonti proteiche quando le esponiamo al calore e identificheremo i migliori sistemi di preparazione e di cottura.

Piatto unico.

**Attività:** costruzione di ricetta con strumento piatto unico a gruppi di tre persone e discussione proposte.

**Strumento:** Poster metodi di cottura e di lavorazione

**12° incontro. Ambito Movimento sabato 30 aprile 2022: conduce Niki Rizzi, Personal Trainer e Luciano Franceschi, pedagoga.**

### **IL CUORE, IL NOSTRO MUSCOLO PRINCIPALE: PERCHÉ ALLENARLO?**

Il cuore, il nostro muscolo principale, perché allenarlo per restare sani

Il cuore è la pompa che permette al nostro organismo di vivere. Ecco perché è fondamentale impegnarsi per proteggerlo, avendo chiaro in mente che, in quanto composto quasi interamente di fibre muscolari, può essere allenato per funzionare al meglio.

## **2° INCONTRO DI SINTESI: sabato 7 maggio 2022**

### **TERZO STEP**

PAROLA CHIAVE: **CAMBIAMENTO**

**13° incontro. Ambito Sostenibilità sabato 14 maggio 2022: conduce Massimo Cavazzana, Sindaco**

### **LAVORO FAMIGLIA E RELAZIONI SOSTENIBILI. PERCHÉ LAVORIAMO?**

Azione in famiglia e al lavoro. Dobbiamo guadagnarci da vivere. Chi ha inventato il lavoro? Dalla strada della rassegnazione alla rivoluzione per un lavoro sostenibile. L'incidenza del lavoro sulla nostra vita e sulle nostre famiglie. Quale lavoro umano vogliamo aiutare a creare e con quali valori? Cercare relazioni sostenibili per vite sostenibili.

**Attività:** Costruire buone abitudini in famiglia e sul lavoro.

**Strumento:** Vademecum per la vita familiare e per l'ambiente lavorativo.

**14° incontro. Ambito Spiritualità sabato 21 maggio 2022: conduce Don Andrea Tieto, Parroco**

### **QUAL È IL PRIMO PASSO?**

Contenuto dell'incontro: Il Coraggio; superare le proprie paure che frenano, Il mettersi in gioco; il darsi da fare e combattere per ciò che si vuole davvero. La dinamica di apertura nella condivisione con il prossimo e il dono di sé, come primo passo necessario per crescere.

**Vangelo di riferimento:** “la pesca miracolosa” (Lc 5, 1-11)

**Esercizio personale da vivere nel mese:** componi la tua “Regola di vita”

**15° incontro. Ambito Alimentazione sabato 28 maggio 2022: conduce Stefano Polato, Cuoco**

### **COME CUCINI E COME CONSERVI I CIBI?**

Cotture combinate...

Da quando siamo nati vediamo le nostre nonne e le nostre mamme cucinare acquisendo dei metodi in modo quasi automatico. Ma siamo sicuri che le nostre abitudini siano sempre corrette?

Vedremo assieme come si comportano i grassi, le proteine, i carboidrati e i micronutrienti in cucina.

Capiremo l'importanza del controllo delle temperature e conosceremo meglio la potenza del calore per imparare come gestirlo. Scopriremo gli strumenti “salva- vita” che possono fare la vera differenza.

In Italia lo spreco medio individuale di cibo perfettamente commestibile si attesta a più di mezzo chilo ogni 7 giorni.

Gli alimenti che sprechiamo di più sono frutta fresca, insalate, pane fresco, verdura, tuberi.

Fra le motivazioni che portano allo spreco alimentare: ci dimentichiamo cosa abbiamo acquistato, portando oltre scadenza o a deterioramento certi alimenti.

E sempre ai primissimi posti c'è la cattiva conservazione, soprattutto per verdura e frutta che troppo spesso vanno a male o si deteriorano. Ergo: non sappiamo conservare e saper conservare in modo opportuno significa anche preservare al meglio i valori nutritivi di ciò che mangiamo.

**Attività:** intervista su abitudini legate ai metodi di cottura e di conservazione incrociata

**Strumento:** bilancia/bottiglia acciaio/ vaporiera/termometro – alternativa: scheda con disposizione alimenti in frigorifero e scheda temperature di conservazione alimenti.

**16° incontro. Ambito Movimento sabato 4 giugno 2022: conduce Niki Rizzi, Personal Trainer e Luciano Franceschi, pedagogista.**

### **ALLUNGAMENTO MUSCOLARE CON LO STRETCHING?**

Stretching e allungamento muscolare, cosa fare?

I muscoli sono costruiti da un insieme di migliaia di fibre muscolari che, un po' per colpa dell'età, in po' a causa delle posture sbagliate che assumiamo ma anche e soprattutto per lo stress di tutti i giorni, il corpo perde piano piano la sua elasticità.

Adottare con regolarità la pratica dello stretching regala una migliore mobilità e procura una sensazione di sollievo e leggerezza.

**PAROLA CHIAVE: TENACIA**

**17° incontro. Ambito Sostenibilità sabato 11 giugno 2022: conduce Massimo Cavazzana, Sindaco**

### **LA SCUOLA ECO SOSTENIBILE, IL SERVIZIO CIVILE, IL VOLONTARIATO RAPPORTI E AZIONI DI APPARTENENZA.**

La mancanza di senso uccide la scuola, la buona scuola non è aiuto, il buon educatore aiuta alla trasmissione dei valori, degli stili di vita, da qui si creano le competenze che danno valore al lavoro, alla vita ed alla Comunità potenziando le famiglie. Serve un'educazione di qualità che presti: attenzione all'ambiente, alle persone, alle creature che abitano l'ambiente, all'importanza della lingua come strumento

universale per i rapporti, ai nuovi mestieri, alle nuove economie, allo sport, al lavoro interiore. Oltre la scuola la scelta libera del volontariato come momento di crescita.

**Attività:** Costruire buone abitudini tra scuola vita quotidiana e volontariato.

**Strumento:** Vademecum del volontario e della scuola eco sostenibile.

### 18° incontro. Ambito Spiritualità sabato 18 giugno 2022: conduce Don Andrea Tieto, Parroco

#### **NE PARLIAMO?**

Contenuto dell'incontro: La gentilezza come stile di Comunicazione (rieducazione al linguaggio comunicativo; i linguaggi con cui ci relazioniamo con gli altri – l'allenamento pratico al rispetto reciproco).

**Vangelo di riferimento:** chiedete e vi sarà dato, bussate e vi sarà aperto (Lc 11,9-13)

**Incontro e Esercizio personale da vivere nel mese:** "la comunicazione non ostile"

### 19° incontro. Ambito Alimentazione sabato 25 giugno 2022: conduce Stefano Polato, Cuoco

#### **COME ORGANIZZARE LA NOSTRA SETTIMANA ALIMENTARE?**

Come scegliere il cibo di cui ci nutriamo, come ottimizzare la spesa e la realizzazione dei nostri pasti. Troppo spesso lasciamo al caso o all'improvvisazione la preparazione dei nostri pasti.

Pianifichiamo gran parte delle nostre attività quotidiane, ma non gli appuntamenti con il cibo. Capiremo assieme che esistono degli strumenti che possono essere utilissimi nell'organizzazione della spesa e della produzione dei nostri pasti. Essere organizzati significa commettere meno errori, sprecare meno cibo, risparmiare soldi ed energie.

**Attività:** costruzione piano settimanale a gruppi di tre/cinque persone.

**Strumento:** pianificatore (schema settimanale per pianificazione spesa e piatti)

### 20° incontro. Ambito Movimento sabato 2 luglio 2022: conduce Niki Rizzi, Personal Trainer e Luciano Franceschi, pedagogista.

#### **LAVORI DOMESTICI: LA POSTURA È CORRETTA?**

Le attività della vita quotidiana sono spesso la prima causa di quei sovraccarichi e scorrettezze posturali che porteranno alla nascita del dolore, rendendone difficile la risoluzione se non corretti.

Durante i lavori domestici è necessario spesso il sollevamento di pesi e il mantenimento di situazioni statiche prolungate, saper come gestire la posizione della colonna vertebrale e in generale la postura del corpo in tutte queste condizioni significa prevenzione.

**Consigli pratici:** postura e lavori domestici

### **3° INCONTRO DI SINTESI: sabato 9 luglio 2022**

## **QUARTO STEP**

PAROLA CHIAVE: **SENTIRSI MIGLIORE**

### 21° incontro. Ambito Sostenibilità sabato 10 settembre 2022: conduce Massimo Cavazzana, Sindaco

#### **VALUTARE IL BUONO, IL BELLO E L'INNOVAZIONE.**

Confronto e miglioramento di sé. Mettere tutto insieme. Esempi concreti, pratica ed azione nella nostra vita quotidiana. Test di autovalutazione per analizzare il nostro cambiamento sostenibile concreto.

**Attività:** Costruire l'auto dialogo sostenibile.

**Strumento:** Questionario di autovalutazione.

**22° incontro. Ambito Spiritualità sabato 16 settembre 2022: conduce Don Andrea Tieto, Parroco**

### **SEI FELICE?**

Il Desiderio, motore della vita (La progettualità – lo sguardo al futuro) e la felicità come condizione interiore e non come conseguenza di ciò che ci accade.

**Vangelo di riferimento:** la parabola del ricco stolto (Lc 12, 16-21)

**Esercizio personale da vivere nel mese:** la meditazione quotidiana per mettere a fuoco gli scopi, desideri, obiettivi della propria vita. ogni giorno fai qualcosa che ti renda felice (indirizzare alla positività la propria vita).

**23° incontro. Ambito Alimentazione sabato 24 settembre 2022: conduce Stefano Polato, Cuoco**

### **CHE NE DITE SE FACCIAMO IL CONTO CON GLI ZUCCHERI?**

Da anni la comunità medico-scientifica ci sta dicendo che dobbiamo ridurre il consumo di zucchero, ma che cosa sono gli zuccheri? Come si suddividono e quali accorgimenti possiamo mettere in campo sin da subito? Perché lo zucchero ci piace tanto?

Comprenderemo assieme che ogni alimento si comporta in modo diverso in funzione della quantità di zuccheri/carboidrati che contiene, ma questo non basta! Ciò che può fare la vera differenza è sapere come abbinare fra di loro gli ingredienti che usiamo per realizzare un piatto.

**Ospite: Daniele Nucci**

**Attività:** creazione a coppie di una ricetta (sola individuazione ingredienti) di un dolce. In questo caso potrebbe essere interessante organizzare con DIABETE A COLRI una misurazione della glicemia.

**Strumento:** bollini colorati con faccine da applicare agli ingredienti.

**24° incontro. Ambito Movimento sabato 1 ottobre 2022: conduce Niki Rizzi, Personal Trainer e Luciano Franceschi, pedagogista.**

### **DIMAGRIRE CON L'ESERCIZIO FISICO?**

Sebbene possano esistere diversi fattori legati all'aumento di peso, una delle cause più frequenti è l'eccessiva sedentarietà.

Tuttavia per dimagrire correttamente è importante praticare attività fisica nella maniera giusta, seguendo alcune importanti regole.

**4° INCONTRO DI SINTESI: sabato 8 ottobre 2022**

**INCONTRO CONCLUSIVO: sabato 22 ottobre 2022**

La valutazione del progetto per quanto riguarda l'effettivo miglioramento del benessere individuale, è a cura della professoressa **Alessandra Buja del Dipartimento di Scienze Cardio-Toraco-Vascolari e Sanità Pubblica** dell'Università degli Studi di Padova.

Il coordinamento del progetto è a cura di **Anna Sciortino** dell'Agenzia Glamour.