

SCHEDA PROGETTO

N° PROGETTO

1. titolo del progetto

NUTRIRE CORPO E MENTE

Percorso di prevenzione e sensibilizzazione sui Disturbi del Comportamento Alimentare per adolescenti e giovani adulti del Comune di Delia

2. breve descrizione

(sintesi nella quale indicare di cosa si tratta e, nel caso di progetti destinati a luoghi pubblici, qual è il luogo della Città interessato dal progetto)

“**Nutrire Corpo e Mente**” è un progetto di prevenzione e sensibilizzazione sui Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) rivolto ai giovani residenti nel Comune di Delia di età compresa tra gli 11 e i 30 anni.

L'iniziativa nasce dalla necessità di affrontare una problematica sempre più diffusa tra adolescenti e giovani adulti, spesso influenzata da modelli estetici irrealistici, social media, insicurezze personali, difficoltà emotive e scarsa consapevolezza del proprio rapporto con il cibo.

Il progetto sarà realizzato da una Biologa Nutrizionista e una Psicologa e prevede due giornate formative e laboratoriali rivolte a due differenti fasce d'età:

- ragazzi dagli 11 ai 18 anni;
- giovani adulti dai 19 ai 30 anni.

Attraverso attività esperienziali, momenti di confronto e laboratori pratici, i partecipanti acquisiranno strumenti concreti per migliorare il rapporto con il cibo, con il proprio corpo e con le proprie emozioni.

3. descrizione dettagliata del progetto - (max 2 pagine)

(descrizione di tutti gli elementi utili a comprendere il progetto, le motivazioni e gli obiettivi, per chi dovrà esprimere il proprio voto. Ti ricordiamo che non potremo prendere in considerazione idee progettuali che risultino in contrasto con norme di legge, con lo Statuto, i regolamenti o gli atti di pianificazione del Comune di DELIA, o che si sovrappongano, interferiscano o modifichino progetti esecutivi già in fase di realizzazione)

I Disturbi del Comportamento Alimentare rappresentano una delle emergenze sanitarie e sociali più rilevanti degli ultimi anni.

Anoressia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder, alimentazione emotiva e disagio legato all'immagine corporea colpiscono un numero crescente di adolescenti e giovani adulti.

L'età compresa tra gli 11 e i 30 anni costituisce una fase particolarmente delicata dello sviluppo personale, caratterizzata da cambiamenti fisici, emotivi e relazionali che possono influenzare profondamente la percezione di sé e il rapporto con il cibo.

Spesso i giovani non dispongono degli strumenti necessari per riconoscere i segnali di disagio e tendono a normalizzare comportamenti alimentari non salutari.

Il progetto intende promuovere una cultura della prevenzione attraverso un approccio multidisciplinare che integra aspetti psicologici e nutrizionali.

OBIETTIVI: Sensibilizzare i giovani sui Disturbi del Comportamento Alimentare; Favorire il riconoscimento precoce dei segnali di rischio; Promuovere un rapporto sano ed equilibrato con il cibo; Migliorare l'autostima e la percezione di sé; Contrastare body shaming e stereotipi estetici; Educare alla gestione delle emozioni; Fornire strumenti pratici per il benessere psicologico e nutrizionale; Creare momenti di ascolto e confronto guidati da professionisti.

DESTINATARI: Ragazzi dagli 11 ai 18 anni e giovani adulti dai 19 ai 30 anni.

NUMERO STIMATO PARTECIPANTI: circa 40 persone per ciascuna giornata.

STRUTTURA DEL PROGETTO: PRIMA GIORNATA (RAGAZZI 11-18 ANNI) Durata totale: 4 ore

FASE 1 - ACCOGLIENZA E PRESENTAZIONE (30 minuti)

Presentazione delle professioniste; Presentazione del progetto; Confronto iniziale sulla conoscenza dei Disturbi del Comportamento Alimentare; Brainstorming guidato sui temi: alimentazione; corpo; emozioni; social network.

LABORATORIO 1 "IL PERCORSO DELLE EMOZIONI" Durata: 45 minuti

Laboratorio non verbale ed esperienziale.

I partecipanti verranno guidati in una camminata simbolica attraverso diverse stazioni emotive.

Ogni stazione rappresenterà emozioni frequentemente associate al rapporto con il cibo: gioia; tristezza; rabbia; ansia; solitudine; sicurezza.

Obiettivi: aumentare la consapevolezza emotiva; comprendere il legame tra emozioni e alimentazione; favorire la riflessione personale.

LABORATORIO 2 "COSTRUISCO IL MIO PIATTO DEL BENESSERE" Durata: 60 minuti

Attività pratica guidata dalla Biologa Nutrizionista.

Attraverso l'utilizzo di una lavagnetta interattiva verrà spiegata in modo semplice e visivo la composizione del piatto equilibrato, con particolare attenzione alla differenza tra fame fisica e fame emotiva.

Durante il laboratorio verranno affrontati in modo esperienziale i temi legati al riconoscimento dei segnali corporei, alla consapevolezza alimentare e alla gestione del rapporto con il cibo, con l'obiettivo di aiutare i partecipanti a sviluppare un ascolto più autentico dei propri bisogni.

Seguirà un brunch educativo e consapevole, pensato come momento di condivisione guidata, confronto e riflessione tra i partecipanti, per trasformare l'esperienza teorica in pratica quotidiana.

LABORATORIO 3 "LO SPECCHIO E LA VOCE DENTRO" Durata: 45 minuti

Laboratorio psicologico dedicato all'autostima.

Attraverso l'utilizzo di specchi e schede guidate i partecipanti saranno invitati a riflettere sul proprio dialogo interiore.

Obiettivi: riconoscere pensieri negativi automatici; sviluppare maggiore accettazione di sé; valorizzare le qualità personali oltre l'aspetto fisico.

SPAZIO ASCOLTO GRATUITO Durata: 1 ora

Possibilità di colloqui individuali informativi con la Psicologa e la Biologa Nutrizionista.

SECONDA GIORNATA :GIOVANI ADULTI 19-30 ANNI. Durata totale:4 ore

Accoglienza e introduzione ai temi del rapporto con il cibo, dell'immagine corporea e del benessere mentale.

LABORATORIO 1: "IL PERCORSO DELLE EMOZIONI"

LABORATORIO 2: "MANGIARE CONSAPEVOLMENTE"

LABORATORIO 3: "COME VEDO IL MIO CORPO"

Laboratorio anonimo. Ogni partecipante potrà scrivere in forma anonima: pensieri; paure; giudizi; emozioni legate al proprio corpo.

I contenuti verranno discussi in forma collettiva e anonima per favorire il confronto e ridurre il senso di isolamento.

SPAZIO ASCOLTO GRATUITO

CONSEGNA ATTESTATI FINALI: Al termine di ciascuna giornata verrà consegnato ai partecipanti: attestato di partecipazione; kit motivazionale.

Il kit comprenderà: segnalibro personalizzato; cartolina motivazionale; frase ispirazionale dedicata al benessere.

4. **Stima dei costi** (Ai sensi dell'art. 9 del Regolamento della "Democrazia Partecipata" al comma 2 la "Stima dei costi il cui totale per progetto non deve superare il 20% della somma prevista per la Democrazia Partecipata, pena inammissibilità")

STIMA DEI COSTI

*Progettazione e preparazione materiale didattico e slide
(Biologa Nutrizionista e Psicologa)*
€ 600

*Realizzazione prima giornata
(compenso professionale)*
€ 500

*Realizzazione seconda giornata
(compenso professionale)*
€ 500

Spazio ascolto e consulenze individuali
€ 320

Materiale laboratorio "Percorso delle Emozioni"
€ 180

*Materiale laboratorio "Costruisco il mio piatto del benessere"
(compresi alimenti, stoviglie compostabili, materiale didattico)*
€ 300

Materiale laboratorio "Lo Specchio e la Voce Dentro"
€ 150

Materiale laboratorio "Come Vedo il Mio Corpo"
€ 100

Attestati, segnalibri e cartoline motivazionali
€ 150

Stampa brochure, locandine e materiale informativo
€ 100

Spese organizzative e logistiche
€ 100

TOTALE COMPLESSIVO
€ 3.000

6. nome e contatti del proponente

a) SINGOLO CITTADINO/I:

Nome : Sabrina Cognome: Lodato

ALLEGARE COPIA SCANSIONATA CARTA D'IDENTITA'

Telefonc

Indirizzo E-mail:

b) "RAGGRUPPAMENTI TEMPORANEI" _Desiree Giordano e Sabrina Lodato

c) COMPONENTI – DENOMINAZIONE: Biologa Nutrizionista e Psicologa

d) Telefono _

Indirizzo E-mail:

Indirizzo E-mail: