

**ALLEGATO A –
alla Convenzione**

PSR 2014-2020 Leader - MISURA 19

TITOLO DEL PROGETTO:

**Ben-Essere
Alimentazione e corretti stili di vita**

**Approvato dai C.d.A. del Gal L'Altra Romagna del 10/10/2022 e del 23/01/2023,
approvato nella seduta del NuTeL del 01/03/2023**

7/10/2022

Revisione del 23/1/2023

L'Altra Romagna s. cons a r.l. - Viale Roma 24 - 47027 Sarsina (FC)
Tel. 0547.698301 fax: 0547.698345 - e-mail: info@altraromagna.net - web: www.altraromagna.it – PEC: altraromagna@pec.net
Codice fiscale e P. IVA 02223700408



INTERVENTO NELL'AMBITO DELLA STRATEGIA: del Piano di Azione Locale del GAL L'altra Romagna

RIFERIMENTO DELL'INTERVENTO: OPERAZIONE 19.2.02

AMBITO TEMATICO: B - Turismo Sostenibile

FOCUS AREA: P6B – Stimolare lo sviluppo locale nelle zone rurali

OBIETTIVO SPECIFICO B.2 - Promozione e valorizzazione integrata delle risorse endogene (produttive, ambientali, storiche, culturali, ecc.) coinvolte nei circuiti turistici, tramite la creazione di reti tra operatori turistici e altri attori pubblici e privati

AZIONE SPECIFICA B.2.1: Progetti per la promozione e lo sviluppo di reti tematiche, sentieristica, ciclovie, ciclopedonali, sistemi di mobilità lenta che coinvolgano operatori pubblici e privati locali, in grado di favorire aggregazione e integrazione

SOTTO-AZIONE SPECIFICA B.2.1.4. SOTTO-AZIONE 4.4: "Ben-Essere – Alimentazione e corretti stili di vita"

1. ANALISI DI CONTESTO, FINALITA' ED OBIETTIVI

1.1 - Analisi del contesto

Anche nel nostro territorio è crescente la preoccupazione per la notevole diffusione di patologie legate a comportamenti quali **le abitudini alimentari scorrette e la sedentarietà**, che riguardano un numero sempre crescente di bambini, adulti, anziani.

Un'ampia letteratura scientifica conferma il rischio che sovrappeso ed obesità, già presenti in età pediatrica ed adolescenziale, persistano in età adulta. Seppur in proporzione ridotta anche una parte dei bambini oggi normopeso diventerà sovrappeso/obeso in età adulta contribuendo ad aumentare in tal maniera la prevalenza complessiva del sovrappeso/obesità.

Di conseguenza è importante attivare interventi efficaci e tempestivi per promuovere stili di vita salutari.

L'idea essenziale è quella di intendere la salute come bene collettivo che va perseguito attraverso azioni integrate e intersettoriali.

Pertanto, uno stile di vita sedentario e il diffondersi di abitudini alimentari scorrette, con assunzione di alimenti ad alto tenore di grassi e zuccheri semplici e alto contenuto calorico, sono fattori determinanti ed importanti nella genesi del sovrappeso/obesità infantili.

Partendo da queste motivazioni, con questo progetto, si intende concentrare l'attenzione sul **Ben-Essere**, specificatamente sui temi legati alla **sana alimentazione**, e della **pratica sportiva** per evitare la sedentarietà. Inoltre si vuole porre l'attenzione anche su quelle azioni considerate preventive per l'insorgenza di malattie, disfunzioni fisiologiche, ecc, come ad esempio le attività **termali**.

Alimentazione

E' assodato come sia di fondamentale importanza la **valorizzazione delle buone pratiche alimentari dei nostri territori rurali**, che già oggi propongono, la produzione di prodotti tipici, sani e naturali.

Negli ultimi anni sono nate le "Agri Oasi Romagnole" dove si coltiva l'amicizia degli uomini con la natura, il rispetto della BIODIVERSITA. In queste aree è evidente l'impegno rivolto alla difesa degli agroecosistemi, delle specie in difficoltà e dove vengono prodotti cibi sani senza l'uso della chimica di sintesi.

Solo per fare un piccolo esempio nell'ambito della lavorazione del pane si stanno recuperando le produzioni di "grani antichi" che sono seminati unitamente ad erbe selvatiche messicole, le quali, originariamente, abitavano spontaneamente nei campi di grano. E' stato sperimentato che questa



metodica serve ad evitare l'uso dei diserbanti che potrebbero essere nocivi per la salute.

In questo ambito è crescente l'attività di ricerca svolta dai nostri agricoltori in collaborazione con le Università degli studi e si ripropone la cultura dell'alimentazione sana quale principale pilastro su cui si regge la salute, non si parla solo di diete, ma bensì di vere e proprie scelte consapevoli: utilizzare prodotti da Agricoltura Biologica, di varietà antiche, preparate in maniera integrale e di produzione locale.

Sedentarietà e pratica sportiva

Anche il tema della pratica sportiva e la sedentarietà è un elemento di grande importanza al fine di garantire il ben-essere in maniera trasversale di tre gruppi di popolazione (bambini, adulti, anziani) Prioritariamente questi gruppi vanno coinvolti attraverso seminari informativi sui benefici che la pratica sportiva può apportare in termini di prevenzione, e cura del proprio corpo.

E' noto che nel territorio del GAL sono presenti una rete sentieristica con percorsi facili, percorribili a piedi e/o in bici, che possono favorire la pratica sportiva. Spesso questi tracciati sono collegati con le aziende agricole, con forte attenzione alla sana alimentazione e alla produzione di prodotti genuini locali. Non è un caso che in alcune realtà del territorio questi percorsi hanno la denominazione "Sentieri Agro-urbano"

Un altro elemento fondamentale per l'avvio della pratica sportiva è determinato dall'avvento dell'E-bike nel mercato delle biciclette quale strumento ideale per chi non ha una grande tendenza al movimento.

Con la pedalata assistita si potrà decidere quando e come sforzarsi, e comunque, utilizzandola farà qualcosa in più della totale inattività. E per chi è stato sportivo in passato, la bici elettrica aiuta a riscoprire la gioia di pedalare e fare movimento.

La E-Bike ha in comune con le bici muscolari tutti i benefici per la salute del corpo e della mente che chi pedala conosce bene. La E-Bike va bene per tutte le età e presenta gli aspetti ludici del "benessere divertente". Utile anche per il benessere metabolico (miglioramento delle funzioni cardiovascolari e controllo del peso, potendo calibrare senza troppa fatica i carichi di lavoro).

Oltre alla attività seminariale è determinante fare una attività promozionale pratica per l'avvio dell'attività sportiva sia a piedi che in bici.

Il Ben-Essere e le Terme

Nel territorio del GAL storicamente sono presenti strutture termali all'avanguardia per le proposte benessere per la cura di sé, il relax e la forma fisica. Le Cure Termali sono terapie naturali riconosciute dal Servizio Sanitario Nazionale e sono utili per mantenere e ristabilire la salute di adulti e bambini. Le Terme sono diventate un centro di prevenzione in quanto uniscono le cure ad approfondimenti diagnostici che prevengono l'insorgenza di malattie. Per questo motivo fanno parte integrante del progetto Ben-Essere.

Promuovere a fini turistici un territorio che attua Buone Pratiche per il Ben-Essere delle persone che ci vivono.

Questo progetto ha l'ambizione di dimostrare che le azioni volte al miglioramento del ben-essere dei propri cittadini possono produrre un valore aggiunto, per quelle persone che intendono visitare e conoscere il nostro territorio.

Per fare ciò occorre promuovere i risultati delle attività di progetto e creare un sistema di comunicazione integrata fra aziende Agricole e operatori dei servizi turistici di vario genere.

A questo scopo diventa importante mettere in relazione gli uni con gli altri attraverso seminari informativi



utilizzando competenze di elevata professionalità al fine di creare le coerenze con il messaggio che vogliamo lanciare: **Nel territorio del GAL il sistema e gli operatori in genere attuano buone pratiche per il Ben-Essere delle persone che ci vivono e accolgono con la stessa attenzione i turisti che lo frequentano.**

Obbiettivi di progetto

- ✓ Accrescere la cultura del Ben-Essere partendo dai bambini della scuola primaria e/o secondaria, le loro istituzioni scolastiche, e la cittadinanza in genere.
- ✓ Accrescere la cultura del Ben-Essere aumentando la pratica sportiva diminuendo la sedentarietà
- ✓ Promuovere le imprese agricole che attuano buone pratiche finalizzata da un lato alla commercializzazione dei loro prodotti, dall'altro creare un sistema "imitativo" finalizzato alla creazione di nuove imprese anche giovanili
- ✓ Promuovere i territori che sviluppano Buone pratiche nell'ambito del Ben-Essere
- ✓ Generare impatti positivi in grado di durare nel tempo grazie al coinvolgimento attivo della comunità nel processo di rigenerazione e sviluppo, e al potenziamento delle competenze locali.

2 - AMBITO TERRITORIALE DEL PROGETTO

Tutti i 25 Comuni che definiscono l'area di intervento del Gal L'Altra Romagna, con particolare attenzione delle attività che si realizzeranno nei territori facenti parte dell'Unione dei Comuni della Romagna Forlivese. Si privilegeranno azioni di più comuni nelle vallate di riferimento

3 – DESCRIZIONE DEGLI INTERVENTI ED ARTICOLAZIONE DELLE ATTIVITA'

Azione n. 1– Alimentazione

L'azione prevede la realizzazione di:

- ✓ 1 evento/appuntamento di illustrazione del progetto, nel corso del quale si incontrano il GAL le istituzioni interessate, i produttori di prodotti agroalimentari, le istituzioni scolastiche, i servizi turistici e tutte le attività coinvolte nel progetto;
- ✓ 1 evento che coinvolge un massimo esperto opinion leader a carattere Nazionale sul tema Ben-Essere Stili di Vita e prevenzione. L'individuazione di questo professionista, di indiscussa fama a livello Nazionale, è di notevole importanza per dare risonanza ai temi sottoposti alla valutazione degli abitanti dei nostri luoghi;
- ✓ 1 evento di divulgazione scientifica che coinvolge l'università degli studi e i produttori agricoli locali che raccontano le buone pratiche del territorio;
- ✓ Divulgazione della Biodiversità nelle scuole di primo e secondo grado dei progetti delle imprese agricole comprensivi di laboratori didattici. Tali laboratori prevedono l'attività pratica di semina raccolta e produzione del prodotto alimentare;
- ✓ 5 Eventi nei vari territori dove gli studenti coinvolti nel progetto unitamente a produttori agricoli racconteranno le proprie esperienze;
- ✓ Produzione di materiale promozionale per promuovere i prodotti agricoli.

Azione n. 2 – Attività Sportiva, benessere e prevenzione con l'utilizzo delle strutture termali

Attività Sportiva

L'azione prevede la realizzazione di:

- ✓ 1 evento che coinvolge un massimo esperto opinion leader a carattere Nazionale sul tema i benefici della pratica sportiva. L'individuazione di questo professionista, di indiscussa fama Nazionale, è di notevole importanza per dare risonanza ai temi sottoposti alla valutazione degli abitanti al fine di stimolare la pratica sportiva



- ✓ Organizzare nei comuni interessati escursioni guidate promozionali a piedi ed in E-bike finalizzate alla promozione della pratica sportiva.
L'attività prevede la selezione di gruppi sperimentali che si coinvolgono regolarmente come elemento di "iniziazione" alla pratica sportiva a partire dalla primavera all'autunno inoltrato.
Infine l'azione prevede un sistema di verifica dei risultati ottenuti
- ✓ Produzione materiale promozionale per promuovere la pratica sportiva e la localizzazione delle imprese Agricole coinvolte

Il benessere e le terme

L'azione prevede la realizzazione di:

- ✓ 1 evento che coinvolge un massimo esperto opinion leader a carattere Nazionale sul tema i benefici delle attività termali ai fini del ben-essere. L'individuazione di questo professionista, di indiscussa fama Nazionale, è di notevole importanza per dare risonanza ai temi del benessere termale;
- ✓ organizzazione di giornate promozionali divulgative sui benefici delle terme nelle strutture termali: si prevede una iniziativa "due giorni alle terme", per giornalisti, influencer, blogger, ecc., (8 partecipanti) selezionati con una modalità pubblica e trasparente, per sensibilizzare e promuovere, coi loro articoli e resoconti, la popolazione sui benefici delle cure termali;

Azione n. 3 – Promozione dei corretti stili di vita e sana alimentazione

L'azione prevede la realizzazione di:

Attività di informazione a scopo seminariale finalizzata alla integrazione, informazione, collaborazione, dei vari soggetti che concorrono per sviluppare buone pratiche per una promozione territoriale dei corretti stili di vita.

Questa azione è determinante per promuovere le buone pratiche del Ben-Essere nei vari territori ai fini di una rinnovata consapevolezza. Per questo motivo si individuano professionisti di fama nazionale che avranno lo scopo di condurre seminari che coinvolgono tutti i soggetti interessati al progetto, con particolare attenzione ai soggetti collettivi, alla collettività e alla cittadinanza.

In sintesi si tratta di un percorso di incontri seminariali e capacity building per creare connessioni tra cittadini e tra cittadini e il territorio (agricoltori, artigiani, commercianti, operatori turistici, culturali...) e accrescere, al tempo stesso, coesione, creatività e competenza ad agire attorno ad un obiettivo comune (comunità connessa, consapevole e competente).

L'obiettivo è di rispondere da un lato al bisogno della comunità di ricevere una informazione continuativa e aggiornata per il miglioramento dei servizi e prodotti offerti, e dall'altro al bisogno degli enti di creare l'ecosistema-destinazione necessario affinché la vision si traduca in missione quotidiana e obiettivi raggiunti.

Le esperienze ed attività previste, le attività di informazione seminariale, le produzioni video e materiali promozionale, saranno studiate, realizzate e divulgate per essere accessibili a chiunque, in un'ottica di comunità e in totale rispetto con l'ambiente e i corretti stili di vita in linea con una idea di sviluppo sostenibile e inclusivo.

Quindi i corretti stili di vita e il concetto di ben-essere diventano vere e proprie linee guida su cui valorizzare, sviluppare e raccontare il territorio, puntando a mettere in risalto questi elementi come attrattori turistici, con evidenti ricadute trasversali per tutta la comunità e la collettività.

Tutte le attività indicate non saranno a beneficio dei singoli operatori, ma puntano a rinforzare e valorizzare il concetto comunitario, perseguendo un ben-essere che deve necessariamente coinvolgere e riguardare tutta la comunità.

A questo proposito si ritiene necessaria la costituzione di un tavolo di lavoro, dove non saranno coinvolti i

singoli operatori, ma le loro associazioni di rappresentanza, il mondo dell'associazionismo, del volontariato e altre strutture di rappresentanza collettiva. Il GAL non svolgerà nessuna attività di supporto e promozione dei singoli operatori, ma si interfacerà sempre ed in via prioritaria coi loro rappresentanti, al fine di perseguire una valorizzazione territoriale.

Questo coinvolgimento territoriale appare propedeutico allo sviluppo e al proseguimento del progetto e tale coordinamento favorirà una rete informale di cittadini e associazioni che lavorano in sinergia per la valorizzazione del territorio.

Per dare continuità al progetto oltre ai limiti temporali del finanziamento del GAL, si prevede quindi la creazione di un gruppo di lavoro per accompagnare la comunità verso la co-creazione di una destinazione dove si vive bene e si accoglie bene. Per gruppo di lavoro si intende un tavolo di lavoro, basato sul coinvolgimento della collettività, che si riunisce periodicamente, (riunioni possibilmente in presenza) per dare continuità al progetto che si concretizza in incontri successivi, periodici, volontari e a titolo gratuito.

Tutti gli eventi previsti nelle singole attività ed azioni progettuali, saranno erogati gratuitamente a tutti i singoli partecipanti.

Capillarità territoriale e localizzazione dell'intervento

Area di intervento del Gal L'Altra Romagna, con particolare attenzione delle attività che si realizzeranno nei territori facenti parte dell'Unione dei Comuni della Romagna Forlivese. Si privilegeranno azioni di più comuni nelle vallate di riferimento.

4 - MODALITA' DI REALIZZAZIONE

Modalità attuativa per le azioni di progetto: in convenzione. Si individua L'Unione dei Comuni della Romagna Forlivese come capofila dei comuni coinvolti

5- TERMINI E SCADENZE

Il progetto avrà inizio al momento della sua approvazione e terminerà a Dicembre 2024

6. QUADRO COMPLESSIVO FINANZIARIO ED ANALISI DEI COSTI

I costi indicati sono stimati sulla base di progetti analoghi e di azioni simili e assimilabili.

Previsione di spesa – contributo pubblico GAL 100%			Euro 109.000,00 compreso IVA	
Attività	Unità di misura/numero	€/cad	Impiego stimato/prodotti	Totale € compreso IVA
Azione n. 1– Alimentazione				€ 27.900,00
Eventi nei diversi comuni del territorio del GAL	n. 14	1.000		€14.000,00
Divulgazione Biodiversità Scuole	n. 50 incontri (da 3 ore)	250 (1 incontro da 3 ore)		€12.500,00
Produzione materiale promozionale Depliant - libretto di 6 pag cartaceo/digitale	1.000	1,40		€ 1.400,00

Previsione di spesa – contributo pubblico GAL 100%			Euro 109.000,00 compreso IVA	
Attività	Unità di misura/numero	€/cad	Impiego stimato/prodotti	Totale € compreso IVA
Azione n. 2 – Attività Sportiva				€ 34.040,00
Evento divulgativo con esperto	1	1.300		€ 1.300,00
Escursioni guidate a piedi Guida	30	160		€ 4.800,00
Escursione guidate in E-bike Guida	30	160		€ 4.800,00
Nolo E-Bike nei 14 Comuni interessati per 3 ripetizioni	12 bici *10*3=360	€ 49 per bici al giorno		€ 17.640,00
Produzione materiale promozionale Depliant - libretto a più pag o ante cartaceo/digitale	500	1		€ 500,00
Evento alle terme	1	1000		€ 1.000,00
Due Giornate alle terme per giornalisti, blogger, opinion leader	8 persone	500		€ 4.000,00
Azione n. 3 – Promozione dei corretti stili di vita e sana alimentazione				€ 47.060,00€
Attività di informazione seminariali gestite da esperti professionisti riconosciuti a livello Nazionale	8h*27 giornate	125€/h		€ 27.000,00
Produzione video promozionali	1	12.000		€ 12.000,00
Produzione Materiale promozionale, Depliant ed altro materiale cartaceo/digitale	2.560	1		€ 2.560,00
COORDINAMENTO PROGETTO (tramite affidamento incarico a collaboratore esterno, selezionato con procedura pubblica)	36,66 giorni	150 €/giorno		€ 5.500

6- RISULTATI ATTESI DEL PROGETTO

- Miglioramento delle condizioni di Ben-Essere degli abitanti
- Coinvolgimento delle aziende agricole che producono prodotti naturali ecologici
- Sensibilizzazione dei soggetti che praticano sport
- Aumento della presenza turistica nei territori coinvolti

8- MONITORAGGIO

Il monitoraggio delle azioni previste sarà svolto in itinere dal tecnico del GAL, che si rapporterà con eventuali tecnici incaricati di sviluppare le varie azioni, e con gli organismi/enti/associazioni coinvolti.

Il monitoraggio finale, sempre a cura del GAL, produrrà una relazione finale sullo svolgimento delle attività previste, con dati qualitativi e quantitativi.