## PROGETTO

# Scegli il tuo freestyle

## riflessioni ed esperienze su stili di vita e scelte consapevoli (Catalogo)

Regione Piemonte ASL Cuneo 1

Progetto avviato nell'anno 2014 - Ultimo anno di attività : 2025

### Abstract

**Obiettivo generale**

- promuovere una riflessione  sul concetto di salute, salute mentale e sugli stili di vita sani
- promuovere azioni finalizzate alla prevenzione del disagio giovanile
- informare e sensibilizzare la popolazione scolastica sulle problematiche connesse alla percezione del rischio al fine di promuovere la capacità di assumere decisioni responsabili con particolare riferimento al consumo di sostanze

**Analisi di contesto**

L'iniziativa parte dalla necessità di un intervento precoce sui fattori della vita quotidiana che incidono sul disagio adolescenziale.
Tale intervento si svolgerà nel contesto scolastico, ambiente di socializzazione privilegiato per il ragazzo, nonché importante luogo di formazione paragonabile solo alla famiglia: è uno spazio esterno alla famiglia e alle dinamiche spesso conflittuali che in ambito famigliare vengono a crearsi ed è un contesto dove il ragazzo non è solo, ma inserito in un gruppo, la classe, dall'enorme potere decisionale.

Ne consegue che la scuola è spesso anche un luogo dove si manifestano i primi segnali di disagio negli adolescenti e dove , al contempo è possibile individuare e attivare le risorse che consentano di eliminare , o quanto meno ridurre , i fattori di rischio associati al disagio e favorire il benessere psicofisico dei ragazzi
Si propone il progetto alle classi come inizio di un percorso sul rapporto benessere/rischio come questione particolarmente rilevante rispetto alla popolazione giovanile

**Metodi e strumenti**

L'intervento prevede tre incontri della durata di due ore con ciascuna classe aderente al progetto.
La conduzione sarà attiva e interattiva nell'ottica di offrire al gruppo uno spazio di espressione e confronto strutturato e protetto.
Partendo da una breve introduzione sui due servizi proponenti il progetto, si condurrà il gruppo nella direzione della possibilità di esprimersi agevolando la discussione con domande dirette, proposte di riflessione, esemplificazioni, attività in piccoli gruppi.
La scelta del materiale è orientata dalla necessità di utilizzare un linguaggio il più possibile accessibile ai giovani (video riferimenti a siti internet?.) con l'attenzione a fornire informazioni pertinenti e precise

**Valutazione prevista/effettuata**

n. di scuole aderenti
somministrazione di questionari

| | |
|---|---|
| **Tema di salute prevalente :** | SALUTE MENTALE / BENESSERE PSICOFISICO |
| **Temi secondari :** | DIPENDENZE<br>LIFESKILLS |
| **Setting :** | Ambiente scolastico |

**Destinatari finali :** Scuola secondaria di secondo grado

**Mandati :** Piano Regionale di Prevenzione (PRP)
Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute

**Finanziamenti :** Attività corrente istituzionale

## Responsabili e gruppo di lavoro

BARCELLA MARA (responsabile)
ASL CN1 CSM Savigliano-Fossano-Saluzzo
e-mail : mara.barcella@aslcn1.it

MUSU PAOLA
ASL CN1 Ser.D
e-mail : paola.musu@aslcn1.it

PEIROTTI LARA
Educatrice professionale
ASL CN1 - Ser.D. Savigliano
e-mail : lara.peirotti@aslcn1.it

RABBIA ANNAMARIA
ASL CN1 CSM Savigliano
e-mail : annamaria.rabbia@aslcn1.it

## Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Amministrazione Locale
comune di Savigliano<br />
comune di Racconigi
In fase di realizzazione;

Categoria ente : Consorzio
consorzio Monviso Solidale
In fase di realizzazione;

Categoria ente : Scuola
IIS di Savigliano e Racconigi
In fase di realizzazione; In fase di valutazione;

## Documentazione del progetto

1. Relazione intermedia - Relazione attività as 2021/2022

## OBIETTIVI

**Promuovere riflessioni sul concetto di salute, salute mentale ,stili di vita sani**

## INTERVENTO AZIONE #1 - /10/2014 - /03/2015

### Anno scolastico 2014/15

Numero edizioni : 10
Ore singola edizione : 6
Totale persone raggiunte : 197
Setting : Ambiente scolastico

**Comuni coinvolti nell'intervento :**
Savigliano; Racconigi;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Educatore professionale - ore 42
- Num. 1 Educatore professionale - ore 53

Descrizione dell'intervento :
L'intervento prevede tre incontri della durata di due ore con ciascuna classe aderente al progetto.
La conduzione sarà attiva e interattiva nell'ottica di offrire al gruppo uno spazio di espressione e confronto strutturato e protetto.
Partendo da una breve introduzione sui due servizi proponenti il progetto, si condurrà il gruppo nella direzione della possibilità di esprimersi agevolando la discussione con domande dirette, proposte di riflessione, esemplificazioni, attività in piccoli gruppi.
1° incontro
- presentazione dei due servizi CSM e SER.D. e dell'educativa territoriale
- prima riflessione sul concetto di salute, con una particolare attenzione al benessere mentale
- introduzione ai fattori di rischio/protezione, con un'attenzione agli aspetti emotivi connessi ai comportamenti
- lavoro di valorizzazione delle principali life skills con attività interattive e loro potenziamento
2° incontro
- raccordo con l'incontro precedente
- analisi del concetto di percezione del rischio e distinzione tra aspetti positivi e aspetti negativi legati al rischio
- riflessione sul rapporto tra rischio e piacere e tra comportamenti e conseguenze;
- lavori in sottogruppi sulla contestualizzazione di rischio e divertimento
3° incontro
In base agli elementi emersi nei due precedenti incontri verranno proposte:
- tecniche e giochi di attivazione corporea con particolare riferimento alla relazione individualità/gruppo e alla collocazione personale all'interno di un gruppo, alle percezioni corporee legate agli stati d'animo vissuti e a come queste influenzino la capacità di scelta. Ogni momento di gioco prevede una parte finale di verbalizzazione in cui ogni partecipante potrà raccontare al resto del gruppo l'esperienza vissuta
- tecniche di rilassamento per favorire la gestione dello stress e il mantenimento del benessere psico-fisico

## INTERVENTO AZIONE #2 - /10/2015 - /05/2016

### Anno scolastico 2015/16

Numero edizioni : 10
Ore singola edizione : 4
Totale persone raggiunte : 209
Setting : Ambiente scolastico

**Comuni coinvolti nell'intervento :**
Savigliano; Racconigi;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Educatore professionale - ore 25
- Num. 1 Educatore professionale - ore 30
- Num. 1 Psicologo - ore 20
- Num. 1 Educatore professionale - ore 20
- Num. 1 Educatore professionale - ore 10

Descrizione dell'intervento :
L'intervento si è svolto attraverso due incontri della durata di due ore con ciascuna classe aderente al progetto. La conduzione è stata attiva ed interattiva nell'ottica di offrire al gruppo uno spazio di espressione e confronto strutturato e protetto. Il gruppo è stato condotto nella direzione della possibilità di esprimersi, agevolando la discussione con domande dirette, proposte di riflessione, esemplificazioni, attività in piccoli gruppi.La scelta del materiale è stata orientata dalla necessità di utilizzare un linguaggio il più possibile accessibile ai giovani (Video riferimenti a siti internet ?) con l'attenzione a fornire informazioni pertinenti e precise

## INTERVENTO AZIONE #3 - 01/10/2016 - 10/06/2017

### Anno scolastico 2016/2017

Numero edizioni : 25
Ore singola edizione : 6
Totale persone raggiunte : 512
Setting : Ambiente scolastico

**Scuole coinvolte nell'intervento :**

Fossano
Plesso : FOSSANO G ANCINA
Scuola Secondaria di secondo grado

Racconigi
Plesso : ISTRUZIONE SUPERIORE ARIMONDI EULA
Scuola Secondaria di secondo grado

Savigliano
Plesso : SAVIGLIANO CRAVETTA MARCONI - Istituto : AIMONE CRAVETTA
Scuola Secondaria di secondo grado

Savigliano
Plesso : ISTRUZIONE SUPERIORE ARIMONDI EULA
Scuola Secondaria di secondo grado

Savigliano
Plesso : ISTRUZIONE SUPERIORE ARIMONDI EULA
Scuola Secondaria di secondo grado

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Psicologo - ore 78
- Num. 1 Educatore professionale - ore 84
- Num. 1 Educatore professionale - ore 52
- Num. 1 Educatore professionale - ore 8.5
- Num. 1 Educatore professionale - ore 150

Documentazione dell'intervento :
Materiale formativo/educativo

## INTERVENTO AZIONE #4 - /10/2017 - /12/2017

### Anno scolastico 2017/2018

Numero edizioni : 10
Ore singola edizione : 6
Totale persone raggiunte : 200
Setting : Ambiente scolastico

**Comuni coinvolti nell'intervento :**

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Educatore professionale - ore 45
- Num. 1 Educatore professionale - ore 32
- Num. 1 Educatore professionale - ore 48
- Num. 1 Psicologo - ore 23

## INTERVENTO AZIONE #5 - /01/2018 - /06/2018

### Anno scolastico 2017/2018 [duplicato 2018]

Numero edizioni : 17
Ore singola edizione : 6
Totale persone raggiunte : 339
Setting : Ambiente scolastico

**Scuole coinvolte nell'intervento :**

Fossano
Plesso : FOSSANO G VALLAURI
Scuola Secondaria di secondo grado

Fossano
Plesso : FOSSANO G ANCINA
Scuola Secondaria di secondo grado

Racconigi
Plesso : ISTRUZIONE SUPERIORE ARIMONDI EULA
Scuola Secondaria di secondo grado

Savigliano
Plesso : ISTRUZIONE SUPERIORE ARIMONDI EULA
Scuola Secondaria di secondo grado

Savigliano
Plesso : SAVIGLIANO A CRAVETTA - Istituto : AIMONE CRAVETTA
Scuola Secondaria di secondo grado

Savigliano
Plesso : SAVIGLIANO G MARCONI PMA - Istituto : AIMONE CRAVETTA
Scuola Secondaria di secondo grado

Metodi non specificati

Descrizione dell'intervento :
Intervento eseguito anche presso la Scuola Professionale Estetica Etrusca

## INTERVENTO AZIONE #6 - 01/01/2019 - 31/12/2019

### Anno scolastico 2018/2019

Numero edizioni : 25
Ore singola edizione : 6
Totale persone raggiunte : 625
Setting : Ambiente scolastico

**Scuole coinvolte nell'intervento :**

Fossano
Plesso : FOSSANO G VALLAURI
Scuola Secondaria di secondo grado

Fossano
Plesso : FOSSANO G ANCINA
Scuola Secondaria di secondo grado

Racconigi
Plesso : ISTRUZIONE SUPERIORE ARIMONDI EULA
Scuola Secondaria di secondo grado

Savigliano
Plesso : ISTRUZIONE SUPERIORE ARIMONDI EULA
Scuola Secondaria di secondo grado

Savigliano
Plesso : SAVIGLIANO A CRAVETTA - Istituto : AIMONE CRAVETTA
Scuola Secondaria di secondo grado

Savigliano
Plesso : SAVIGLIANO G MARCONI PMA - Istituto : AIMONE CRAVETTA
Scuola Secondaria di secondo grado

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Educatore professionale - ore 96
- Num. 1 Educatore professionale - ore 56
- Num. 1 Educatore professionale - ore 78
- Num. 1 Psicologo - ore 64

Documentazione dell'intervento :
Altro - Scheda progetto
Altro - Scheda progetto

## INTERVENTO AZIONE #7 - 01/01/2020 - 31/12/2020

### Anno scolastico 2019/2020

Numero edizioni : 24
Ore singola edizione : 6
Totale persone raggiunte : 468
Setting : Ambiente scolastico

**Scuole coinvolte nell'intervento :**

Fossano
Plesso : FOSSANO G VALLAURI
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 4;

Fossano
Plesso : FOSSANO G ANCINA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 4;

Racconigi
Plesso : ISTRUZIONE SUPERIORE ARIMONDI EULA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 3;

Savigliano
Plesso : ISTRUZIONE SUPERIORE ARIMONDI EULA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 7;

Savigliano
Plesso : SAVIGLIANO A CRAVETTA - Istituto : AIMONE CRAVETTA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 3;

Savigliano
Plesso : SAVIGLIANO G MARCONI PMA - Istituto : AIMONE CRAVETTA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 3;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Educatore professionale - ore 75
- Num. 1 Educatore professionale - ore 108
- Num. 1 Educatore professionale - ore 39
- Num. 1 Psicologo - ore 75

Descrizione dell'intervento :
A causa del Covid non sono stati effettuati tutti gli interventi. Era previsto un numero di 35 classi per un tot. Di 740 studenti.

Documentazione dell'intervento :
Relazione finale - Relazione relativa all'attività svolta a.s. 2019/2020

## INTERVENTO AZIONE #8 - 01/01/2021 - 31/12/2021

### Anno Scolastico 2020/2021

Numero edizioni : 27
Ore singola edizione : 6
Totale persone raggiunte : 527
Setting : Ambiente scolastico

**Scuole coinvolte nell'intervento :**

Fossano
Plesso : FOSSANO G VALLAURI
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 3;

Fossano
Plesso : FOSSANO G ANCINA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 6;

Savigliano
Plesso : ISTRUZIONE SUPERIORE ARIMONDI EULA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 10;

Savigliano
Plesso : SAVIGLIANO A CRAVETTA - Istituto : AIMONE CRAVETTA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 3;

Savigliano
Plesso : SAVIGLIANO G MARCONI PMA - Istituto : AIMONE CRAVETTA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 3;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 4 Educatore professionale - ore 220

## INTERVENTO AZIONE #9 - 01/01/2022 - 31/05/2022

### Anno Scolastico 2021/2022

Numero edizioni : 31
Ore singola edizione : 6
Totale persone raggiunte : 578
Setting : Ambiente scolastico

**Scuole coinvolte nell'intervento :**

Fossano
Plesso : FOSSANO G VALLAURI
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 3;

Fossano
Plesso : FOSSANO G ANCINA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 6;

Racconigi
Plesso : ISTRUZIONE SUPERIORE ARIMONDI EULA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 4;

Savigliano
Plesso : ISTRUZIONE SUPERIORE ARIMONDI EULA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 7;

Savigliano
Plesso : SAVIGLIANO A CRAVETTA - Istituto : AIMONE CRAVETTA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 3;

Savigliano
Plesso : SAVIGLIANO G MARCONI PMA - Istituto : AIMONE CRAVETTA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 5;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Educatore professionale - ore 141
- Num. 1 Educatore professionale - ore 85
- Num. 1 Infermiere - ore 72

Descrizione dell'intervento :
L'intervento è stato realizzato anche presso il CNOS FAP di Fossano in n. 6 classi terze

Documentazione dell'intervento :
Altro - scheda sintetica di progetto

## INTERVENTO AZIONE #10 - 01/01/2023 - 31/12/2023

### Anno Scolastico 2022/2023

Numero edizioni : 25
Ore singola edizione : 6
Totale persone raggiunte : 450
Setting : Ambiente scolastico

**Scuole coinvolte nell'intervento :**

Fossano
Plesso : FOSSANO G VALLAURI
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 3;

Racconigi
Plesso : ISTRUZIONE SUPERIORE ARIMONDI EULA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 3;

Savigliano
Plesso : ISTRUZIONE SUPERIORE ARIMONDI EULA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 6;

Savigliano
Plesso : SAVIGLIANO A CRAVETTA - Istituto : AIMONE CRAVETTA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 3;

Savigliano
Plesso : SAVIGLIANO G MARCONI PMA - Istituto : AIMONE CRAVETTA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 3;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Infermiere - ore 40
- Num. 2 Educatore professionale - ore 80
- Num. 1 Educatore professionale - ore 103

Descrizione dell'intervento :
L'intervento è stato realizzato anche presso il CNOS FAP di Fossano in n. 7 classi terze

Documentazione dell'intervento :
Relazione intermedia - Relazione attività a.s. 2022/2023

## INTERVENTO AZIONE #11 - 01/01/2024 - 31/12/2024

### Anno scolastico 2023/2024

Numero edizioni : 21
Ore singola edizione : 6
Totale persone raggiunte : 425
Setting : Ambiente scolastico

**Scuole coinvolte nell'intervento :**

Fossano
Plesso : FOSSANO P BARBERO - Istituto : ALBA UMBERTO I
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 2;

Fossano
Plesso : FOSSANO E TESAURO - Istituto : FOSSANO G VALLAURI
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 1;

Racconigi
Plesso : ISTRUZIONE SUPERIORE ARIMONDI EULA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 2;

Savigliano
Plesso : SAVIGLIANO CRAVETTA MARCONI - Istituto : AIMONE CRAVETTA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 5;

Savigliano
Plesso : ISTRUZIONE SUPERIORE ARIMONDI EULA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 2;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Educatore professionale - ore 24
- Num. 1 Educatore professionale - ore 76
- Num. 1 Educatore professionale - ore 10
- Num. 1 Epidemiologo - ore 70
- Num. 1 Psicologo - ore 76

Descrizione dell'intervento :
il progetto è stato realizzato anche in 7 classi CNOS FAP Fossano e 2 classi Scuola edile di Savigliano

Documentazione dell'intervento :
Relazione intermedia - relazione attività as2023/2024

## INTERVENTO AZIONE #12 - 01/01/2025 - 31/06/2025

### Anno scolastico 2024/2025

Numero edizioni : 25
Ore singola edizione : 5
Totale persone raggiunte : 498
Setting : Ambiente scolastico

**Scuole coinvolte nell'intervento :**

Fossano
Plesso : FOSSANO P BARBERO - Istituto : ALBA UMBERTO I
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 1;

Fossano
Plesso : FOSSANO E TESAURO - Istituto : FOSSANO G VALLAURI
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 3;

Racconigi
Plesso : ISTRUZIONE SUPERIORE ARIMONDI EULA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 4;

Savigliano
Plesso : SAVIGLIANO CRAVETTA MARCONI - Istituto : AIMONE CRAVETTA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 7;

Savigliano
Plesso : ISTRUZIONE SUPERIORE ARIMONDI EULA
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 3e : 2;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Psicologo - ore 90
- Num. 3 Educatore professionale - ore 85
- Num. 2 Educatore professionale - ore 26
- Num. 2 Educatore professionale - ore 37
- Num. 1 Educatore professionale - ore 90

Descrizione dell'intervento :
il progetto è stato realizzato anche in 7 classi CNOS FAP Fossano e 1 classe Scuola edile di Savigliano

Documentazione dell'intervento :
Relazione intermedia - Relazione attività as 2024/2025