

**Rotary**  
Distretto 2090



**PROGETTO DISTRETTUALE**

# **SCELTE DI BEN...ESSERE**

**LINEE GUIDA**

***UNITI PER  
FARE DEL  
BENE***

Rotary 



# OBIETTIVO GENERALE DEL PROGETTO DISTRETTUALE:

- Far sì che tutti i club del distretto nei loro tempi e modi affrontino il tema del “ben...essere” come frutto di scelte consapevoli
- Promuovere nei territori del Distretto una cultura del benessere legata alla dieta mediterranea e all'alimentazione in generale nell'età 11-18 anni
- Stimolare i Club a progettare service personalizzati, partendo dalle competenze interne e dai bisogni reali delle comunità locali
  - Favorire la collaborazione tra Club, anche su base interprovinciale e incoraggiare progettazioni di tipo pluriennale



# COSA FARE NEL CLUB?

un percorso a 3 step,  
il Club può:



- fare tutto il percorso
- o
- solo uno step

- dall'obiettivo GENERALE del DISTRETTO creare il PROPRIO service
- prendere idee e spunti
- chiedere aiuto alla commissione

- lanciare una meta SMART e un progetto ripetibile;
- realizzare tutto entro aprile 2026

# OBIETTIVO DEL SERVICE:

**RAGGIUNGERE  
RAGAZZE/I DAGLI 11 AI 18 ANNI**

## **DOVE:**

- scuole
- associazioni sportive
- aggregazioni para scolastiche (es. centri estivi, oratori, scout, ecc.)
- altro

# PRIMO STEP

## EDUCARE

### OBIETTIVO:

Educare il/la ragazzo/a a scegliere anche in ambito alimentare

### COME:

Es. incontri con i ragazzi con taglio maggiormente educativo/esperienziale per coinvolgerli sull'argomento: Es. cosa fanno, cosa pensano, cosa pensa il mondo in cui sono inseriti, qual è il loro mondo, perchè, ecc

...

### AUTI:

- “Io sono quel che mangio” - Club di Fermo  
rif. Domenico Cognigni  
cell.: +39 339 449 7878
- “La Mediterranea...una dieta d'amare: Legami, Salute e Tradizione a Tavola” – Club di Foligno  
rif. Isabella Gaudino  
cell.:+39 392 041 0246
- “Alimentazione e Scuola” – Club L'Aquila  
rif. Nicoletta Proietti  
Cell. +39 328 286 4204



# SECONDO STEP

## "TASTE"..re il cibo

### OBIETTIVO:

ritrovare il GUSTO/TASTE del mangiare bene partendo da cosa mangiamo.

Fotografare qual è la "cucina" dei ragazzi

### COME:

Es. incontri con i ragazzi che partendo dalla loro esperienza (es. laboratori di cucina) siano mezzo per rilevare dati tramite quiz specifici, ecc.

### AIUTI:

- "Dieta Mediterranea e prevenzione dei Disturbi del Comportamento Alimentare negli adolescenti" del Club di Porto San Giorgio

rif. Edy Virgili

cell.: +39 347 186 9657

- "Vivere Bene - Incontri per la Salute e il Benessere degli Studenti" - Club di Fermo

rif. . Domenico Cognigni

cell.: +39 339 449 7878



# TERZO STEP

## PERCHE' LO FAI?

### OBIETTIVO:

Far comprendere il ben...essere che dal mangiar bene fa star bene con sè e gli altri

### COME:

Es. incontri pratici con i ragazzi rivolti a far sperimentare e/o conoscere i benefici delle sane abitudini legate al cibo.

Es. incontri con sportivi; con aziende del territorio agroalimentare; sportive; ecc;

### AIUTI:

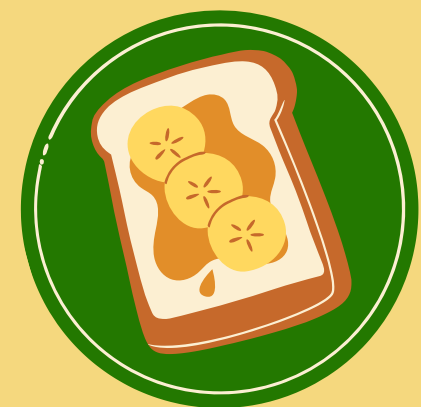
- “Benessere e Sport per Costruire Comunità Più Forti” - Club di Gubbio  
rif. Elena Grande  
cell.:+39 351 760 5633

- “Gusto salute e benessere” del Club di Pescara  
rif. Marianna Melchiorre  
cell.:+39 347 918 6119





# LE 2 REGOLE: OBIETTIVO SMART



1

trovare un  
service ripetibile  
ma con  
obiettivo SMART  
per i ragazzi

2

documentare  
l'obiettivo  
raggiunto per  
il congresso



S- Specifico

M- Misurabile

A- Achievable - realizzabile

R- relevant - pertinente

T- Time bound - scadenzato



# ESEMPI SMART: DOCUMENTARE IL CAMBIAMENTO CREATO CON IL SERVICE

test sulla dieta  
mediterranea



test sui  
cambiamenti  
dopo gli incontri

test sulla dieta  
mediterranea e  
territorio



test su dove vai a  
fare la spesa e  
intervista ad  
azienda

test su cibo  
e sport



gara e test sui  
rendimenti  
dopo la dieta

**L'OBIETTIVO RAGGIUNTO DEVE  
ESSERE PORTATO AL  
CONGRESSO**

# ATTIVITA' FINALI

## Termine

- Entro il mese di **APRILE 2026** deve essere concluso il service

## Cosa

- Ogni club **dovrà inviare un file** con la descrizione del service ed una foto/immagine rappresentativa (*verranno comunicate le specifiche tecniche e itermini*)

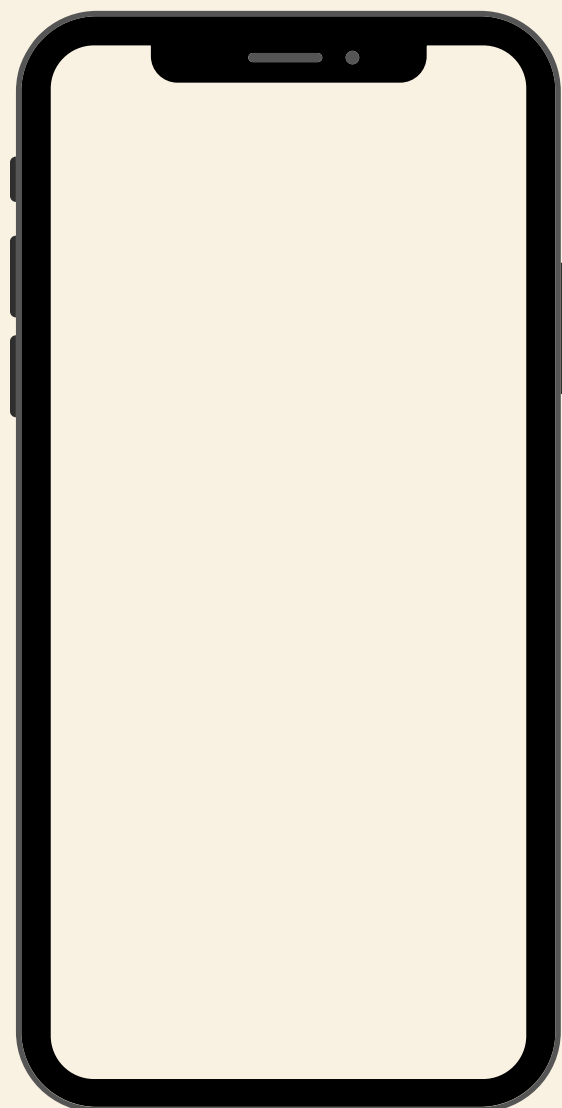
## Perchè

- Tutti i lavori pervenuti verranno pubblicati in **una raccolta formato digitale** e restituita a tutti i club e scuole perché possa essere la base per nuovi service

# NOTE CONCLUSIVE

1. Il tema del SERVICE di DISTRETTO GENERALE è: **“Scelta di Ben...Essere”**;
2. L'ambito sono i/le **RAGAZZI/E** dagli 11 ai 18 anni;
3. Ciascun Club può scegliere se svolgere il service (MA AUSPICHIAMO DI SI');
4. Ciascun Club può scegliere se fare il service secondo quanto esposto nella presente presentazione, tutto o in parte, o con altre forme;
5. Il service deve essere **concluso entro APRILE 2026**;
6. Ogni club dovrà predisporre una presentazione del service **documentando il risultato di cambiamento**;
7. Tutti i lavori pervenuti verranno raccolti in un libro formato digitale che sarà consegnato ai club ed alle scuole nell'ottica di dare uno strumento per la progettazione futura;
8. I costi del service sono a carico dei club e non sono previste sovvenzioni di distretto;
9. Verranno comunicate le specifiche tecniche e dove inviare il materiale;
10. Il lavoro dei club - riassunto nella pubblicazione - sarà presentato al Congresso.

# CONTATTI



## Commissione Progetto Distrettuale "Scelte di Ben...essere"

CLUB		
CAGLI TERRE CATRIA NERONE	BRICCA GABRIELLA	3486618557
CAGLI TERRE CATRIA NERONE	MARINI FRANCO	3284144798
FANO	LAMACCHIA CRISTINA	3388910919
FERMO	COGNINI DOMENICO	3394497878
GUBBIO	GRANDE ELENA	3517605633
JESI	ZANNINI EMANUELE	3468139875
L'AQUILA	NICOLETTA PROIETTI	3282864204
PESCARA	MELCHIORE MARIANNA	3479186119
PORTO S.GIORGIO- RIVIERA FER.	VIRGILI EDY	3471869657
URBINO	VONA ANTONIO	3357211085
FOLIGNO	GAUDINO ISABELLA	3920410246

**Buon Lavoro e  
Buon Rotary  
a tutti!**