

## **PROGETTO "ANFFAS – EDUCAZIONE ALIMENTARE"**

allegato alla convezione tra

l'Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale C.F./P. IVA 02985660303 con sede in Udine, 33100, Via Pozzuolo 330, di seguito "ASUFC";

E

l'Associazione ANFFAS ALTO FRIULI, CF: 93013600304 con sede in Tolmezzo (33028) - Via Matteotti 19/G -, di seguito "**ETS**";

### **A. Descrizione del progetto**

Uno stile di vita più sano si costruisce: ci si arriva durante un graduale percorso sperimentando in prima persona piccoli obiettivi fattibili che man mano diventano abitudini.

Un'alimentazione più equilibrata non è sinonimo di dieta né di cibo insapore e neppure di lunghi turni in cucina.

È il modo di dare al corpo tutto quanto serve con gusto, semplicità ed un pizzico di organizzazione.

L'educazione ad un'alimentazione mediterranea corretta è valida per declinarla nelle sue potenzialità antinfiammatorie ed antiossidanti.

Un cibo vitale, di stagione e del territorio, che trasmetta benessere ed energia

### **B. Destinatari**

I destinatari delle attività educative - riabilitative sono le persone titolari di percorsi di cura presso il CSM di Tolmezzo e il CSM di Gemona. Le persone individuate necessitano di interventi di inclusione sociale.

### **C. Attività**

La proposta relativa ad un percorso di educazione alimentare si compone di due laboratori: educazione alla spesa e cucina.

#### **Riequilibrio alimentare**

Gli errori alimentari, lo stress, uno stile di vita errato (sedentarietà, fretta...) contribuiscono giorno dopo a peggiorare la percezione del nostro stato di salute: stanchezza, mancanza di tono, confusione mentale, sonno non ristoratore, dolorette che si accumulano....

Tornare ad una alimentazione corretta, in cui il cibo diventa realmente nutrimento, spesso è il primo passo per prendersi cura di sé.

Conoscere quali sono gli alimenti più appropriati in relazione al proprio stato di salute, utilizzare gli effetti nutraceutici degli alimenti: non rinuncia, ma consapevolezza e stile di vita.

In particolare gli interventi andranno ad approfondire alcuni aspetti relativi agli alimenti, quali le indicazioni per una spesa più consapevole, le indicazioni di qualità sulle etichette, gli aspetti di freschezza da riconoscere, la provenienza, ecc.

### **Corso di cucina**

I corsi di cucina hanno carattere teorico – pratico: si parla, si cucina, si può cucinare assieme e soprattutto si mangia assieme quanto preparato durante il corso.

Nel momento conviviale nascono domande, condivisioni, apprezzamenti e suggerimenti che servono per ottimizzare l'esperienza, renderla più incisiva e piacevole.

I temi sono diversi, scaturiti anche dalle esigenze delle persone.

La proposta progettuale prevede 6 incontri/anno a cadenza quindicinale come di seguito suddivisi:

- N. 2 laboratori di educazione alla spesa che si realizzeranno uno a Tolmezzo e uno a Gemona (ogni gruppo prevede massimo 4 persone di cui 2 associati Anffas e 2 in carico al CSM);
- N. 4 incontri laboratoriali di cucina che si terranno presso la sede Anffas a Tolmezzo (massimo 10 persone di cui 5 in carico ai CCSSMM di Tolmezzo e Gemona).

### **D. Durata**

Il progetto sarà avviato in data 12/03/2025 e si riterrà attivo sino al 31/12/2026.

### **E. Impegni e obblighi dell'amministrazione procedente**

L'Azienda ASUFC in qualità di Amministrazione procedente:

- mette a disposizione il luogo per lo svolgimento del progetto, laddove previsto;
- rimborsa al soggetto partner le spese effettivamente sostenute e documentate come da schema di budget economico;
- effettua il monitoraggio delle attività progettuali.

### **F. Impegni e obblighi del soggetto partner**

L'ETS, in qualità di Soggetto Partner, oltre a quanto previsto dagli artt. 3 e 4 della convenzione, si impegna a:

- svolgere le attività secondo le modalità indicate al punto C del presente progetto
- presenziare ad incontri periodici di coordinamento con i referenti aziendali di progetto;
- redigere una rendicontazione di tutte le spese secondo lo schema predisposto
- redigere una relazione semestrale sull'attività svolta

- osservare gli obblighi di tracciabilità dei flussi finanziari ai sensi dell'art. 3 della legge 136/2010 e s.m.i, e al rispetto di tutte le disposizioni e gli obblighi in essa contenuti.

#### **G. Quadro economico**

L'ASUFC metterà a disposizione per la realizzazione della progettualità un importo complessivo di Euro € 7.020,00 (IVA inclusa, se dovuta), come specificato nel prospetto allegato, parte integrante del presente documento.

#### **In particolare, si specificano i seguenti parametri di riferimento:**

##### **Costo operatore:**

operatore naturopata e counselor (esterno all'associazione) - operatore assistente cucina (esterno all'associazione) (liberi professionisti in regime partita iva), costo annuo complessivo Euro 2.500,00.

Si specifica che, ai sensi dell'art. 17 3 del D.lgs. n. 117/2017, l'attività del volontario non può essere retribuita in alcun modo, fatto salvo eventuale rimborso spese effettivamente sostenute e documentate per le attività oggetto del presente progetto, secondo le indicazioni contenute nel citato articolo.

##### **Costo materiale (generi alimentari):**

Euro 250/anno.

##### **Costo chilometrico:**

Si concorda la tariffa di Euro 0,37/km quale ristoro onnicomprensivo dei costi collegati alla vettura usata (quota interessi, tassa automobilistica, premio assicurativo RCA, quota capitale, pneumatici, manutenzione e riparazione).

Come previsto all'art. 9 dell'avviso di coprogettazione n. 110249 del 06.07.2022, nel periodo di svolgimento del progetto, il Tavolo di coprogettazione si riunirà periodicamente per valutare in modo partecipato il percorso e gli esiti dell'attività, intervenendo nell'affinamento del progetto in relazione agli elementi emersi in corso di sviluppo.

#### **H. Rendicontazione e rimborso delle spese**

Le spese sostenute dall'ETS per l'espletamento della progettualità saranno rimborsate dietro presentazione di documento fiscale/nota di richiesta di rimborso.

Le spese rimborsabili sono quelle previste dallo schema di Budget economico allegato al presente progetto; le stesse dovranno essere rendicontate secondo le seguenti modalità:

- **Ore operatore:** timesheet mensile riportante nominativo operatore / data svolgimento attività / ora inizio e fine attività/tempo impiegato in hh:mm / breve descrizione attività: **sarà rimborsata la fattura quietanzata emessa dall'operatore nei confronti dell'ETS**
- **Km impiegati:** registro mensile riportante nominativo operatore / data svolgimento attività / ora inizio e fine attività/ tot km percorsi / breve descrizione attività / tipologia automezzo impiegato: **si concorda la tariffa omnicomprensiva di Euro 0,370/km**
- **Spese varie previste nello Schema di budget economico:** fatture di acquisto/bollettini con attestazione avvenuto pagamento: **sarà riconosciuto il costo complessivo qualora la spesa sia interamente imputabile al progetto, diversamente sarà applicato un criterio di proporzionalità.**
- Spese generali da intendersi quali costi indiretti di gestione e amministrazione, non individuate nelle altre voci: si concorda la seguente percentuale: 5%

L'ETS intende avvalersi dell'erogazione di un primo acconto, la cui entità si concorda nel 50% dell'intero importo annuale del progetto, all'atto della sottoscrizione della convenzione. I successivi contributi, disciplinati nella convenzione, saranno erogati a seguito di rendicontazione delle spese sostenute e relazione descrittiva delle attività svolte nel periodo di riferimento, come previsto all'art. 6 "Risorse per la co-progettazione" dell'avviso di coprogettazione n. 110249 del 06.07.2022.

ALLEGATO C - SCHEDA DI BUDGET ECONOMICO					
<b>PROPONENTE:</b> ASSOCIAZIONE ANFFAS ALTO FRIULI APS					<b>Area Territoriale:</b> <input checked="" type="checkbox"/> area 1 <input type="checkbox"/> area 2 <input type="checkbox"/> area 3 <input type="checkbox"/> area 4
<b>PROGETTO:</b> "EDUCAZIONE ALIMENTARE"					
<b>VOCI DI SPESA</b>	Unità di misura (n.risorse umane, attrezzature ecc.) quantificazione		<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>IMPORTO TOTALE PERIODO</b>	<b>COFINANZIAMENTO DEL PARTNER</b>
<b>SPESE OPERATIVE</b>					
<b>PERSONALE PROPRIO</b>	<b>N. Personale</b>	<b>Monte ore complessivo presunto</b>	<b>Costo orario</b>	<b>IMPORTO TOTALE PERIODO</b>	<b>IMPORTO TOTALE PERIODO</b>
				€ -	€ -
<b>ALTRO PERSONALE (es. incarichi/consulenze)</b>	<b>N. personale</b>	<b>Monte ore complessivo presunto</b>	<b>Costo orario</b>	<b>IMPORTO TOTALE PERIODO</b>	<b>IMPORTO TOTALE PERIODO</b>
	2			€ 5.000,00	
Spese per eventuali consulenti e professionisti esterni	<b>N.consulenti</b>	<b>Totale prestazioni presunte</b>	<b>costo</b>	<b>IMPORTO TOTALE PERIODO</b>	<b>IMPORTO TOTALE PERIODO</b>
				€ -	€ -
Assicurazioni per la responsabilità civile verso i terzi, infortuni;	<b>n. assicurazioni</b>	<b>totale presunto</b>	<b>costo</b>	<b>IMPORTO TOTALE PERIODO</b>	<b>IMPORTO TOTALE PERIODO</b>
	1	premio annuale	€ 500,00	€ 1.000,00	
Spese di cancelleria	<b>descrizione materiali</b>		<b>costo</b>	<b>IMPORTO TOTALE PERIODO</b>	<b>IMPORTO TOTALE PERIODO</b>
				€ -	€ -
Materiali utilizzati per le attività convenzionate, compresi eventuali DPI per il personale, eventuali spese per vitto e materiale igienico sanitario	<b>descrizione materiali</b>		<b>costo</b>	<b>IMPORTO TOTALE PERIODO</b>	<b>IMPORTO TOTALE PERIODO</b>
	generi alimentari		€ 500,00	€ 500,00	
Programmi gestionali	<b>descrizione programmi</b>		<b>costo</b>	<b>IMPORTO TOTALE PERIODO</b>	<b>IMPORTO TOTALE PERIODO</b>
				€ -	€ -
Spese per formazione e aggiornamento relativamente alle specificità delle attività previste nella convenzione	<b>descrizione formazioni</b>		<b>costo</b>	<b>IMPORTO TOTALE PERIODO</b>	<b>IMPORTO TOTALE PERIODO</b>
<b>TOTALE SPESE OPERATIVE</b>				€ 6.500,00	€ -
<b>SPESE PER LA MOBILITÀ</b>					
<b>CARBURANTI</b>	<b>stima KM</b>	<b>costo</b>	<b>IMPORTO TOTALE PERIODO</b>	€ -	
	500	€ 0,37	€ 185,00		
<b>NOLEGGIO MEZZI</b>	<b>stima costo per progetto</b>		€ -	€ -	
<b>MANUTENZIONI</b>	<b>stima manutenzione per progetto</b>		€ -	€ -	
<b>TOTALE SPESE GESTIONE</b>					
<b>SPESE PER LA LOGISTICA</b>					
<b>PULIZIE E/O SANIFICAZIONE</b>	<b>stima costo per progetto</b>			€ -	
<b>TELEFONIA, INTERNET, NOLEGGI</b>	<b>stima costo per progetto</b>			€ -	
<b>AFFITTI ED UTENZE</b>	<b>stima costo per progetto</b>			€ -	
<b>TOTALE SPESE PER LA LOGISTICA</b>					
<b>SPESE GENERALI</b>					
<b>TOTALE ALTRI BENI E RISORSE</b>					
costi indiretti di gestione e amministrazione, non individuate nelle voci precedenti			5%	€ 334,25	
<b>TOTALE (complessivo)</b>				€ 7.019,25	€ -
data				timbro e firma	

# Elenco firmatari

ATTO SOTTOSCRITTO DIGITALMENTE AI SENSI DEL D.P.R. 445/2000 E DEL D.LGS. 82/2005 E SUCCESSIVE MODIFICHE E INTEGRAZIONI

Questo documento è stato firmato da:

NOME: LADI DE CET

CODICE FISCALE: DCTLDA72M10D530W

DATA FIRMA: 12/03/2025 17:44:28

IMPRONTA: 6C3F25C63A2E7541066B4BAC6C29C991431150A0BF79B1244374B80606BC503E  
431150A0BF79B1244374B80606BC503E21A1E1371CE1850D1138AD273202D110  
21A1E1371CE1850D1138AD273202D110EE23E3ACF0117A0D92B907B5DC148DF8  
EE23E3ACF0117A0D92B907B5DC148DF8BAE34729C5709465A564451D12024C0D