



IL PROGETTO QUESTIONE DI STILE

Questione di stile è un progetto sostenuto dal Comune di Trento attraverso un bando promosso dal Servizio attività sociali volto a finanziare la realizzazione di iniziative e progetti a rilevanza locale per la valorizzazione di stili di vita sani con particolare riguardo alla prevenzione delle dipendenze nei ragazzi e nei giovani. Tale progetto si sviluppa nell'ottica dello sviluppo di comunità e del welfare generativo e trae ispirazione dall'Alleanza *#Daimuoviamoci* volta alla promozione di stili di vita sani.

Il progetto parte dall'osservazione che anche a Trento e nel territorio circostante negli ultimi anni si è assistito a una progressiva diffusione di comportamenti a rischio tra i giovani con un preoccupante abbassamento dell'età di ingresso. A fianco delle dipendenze "più tradizionali" da sostanze psicotropiche si stanno inoltre diffondendo altre forme di dipendenza, spesso non considerate tali, come quelle da internet, cellulare, televisione, gaming, gioco d'azzardo, relazioni virtuali e cibo. Accanto a ciò si è infine rilevato l'indebolimento di alcuni fattori di protezione tradizionali come la famiglia e la scuola il che rende il quadro ancora più complesso e spinge verso la necessità di adottare un approccio sistemico e lungimirante, che non si limiti a tamponare situazioni contingenti ma che miri a promuovere sani stili di vita e un'idea di benessere a tutto tondo.

Questione di stile intende lavorare secondo alcune metodiche proprie del lavoro di comunità coinvolgendo attivamente le persone a migliorare i propri luoghi di vita attraverso iniziative collettive volte a fronteggiare insieme difficoltà condivise e a sviluppare senso di appartenenza alla comunità creando un maggiore benessere sociale. Vuole dunque promuovere la salute e stili di vita sani coinvolgendo attivamente i ragazzi rendendoli protagonisti attivi e consapevoli del proprio progetto di vita, gli adulti significativi per renderli consapevoli del proprio ruolo e una molteplicità di altri attori del territorio integrando competenze e specificità con la finalità di valorizzare un'intera comunità.

Le azioni previste sono concentrate su due aspetti chiave: la conoscenza e consapevolezza delle questioni in gioco e del proprio ruolo rispetto ad esse da un lato (ad esempio il ruolo educativo del mondo adulto, anche laddove non pienamente riconosciuto) e la valorizzazione delle persone e dei luoghi, dall'altro lato: è convinzione fondante che ciascun soggetto – adulto, giovane o ragazzo – se aiutato a scoprire il proprio potenziale possa contribuire in modo significativo alla costruzione di un ambiente di vita più positivo. D'altronde, in questo processo diventa fondamentale la riscoperta e la valorizzazione dei luoghi in cui le persone vivono sia perché i ragazzi "si appropriano" di spazi in cui potenziare la dimensione relazionale e di benessere, sia come veicoli di significati, tra appartenenza e innovazione, da costruire insieme ai ragazzi.



Linea di intervento “Allenatori-Istruttori”

Tra gli obiettivi del progetto Questione di stile vi è quello di rafforzare il ruolo educativo degli adulti significativi (educatori/insegnanti, genitori, “operatori grezzi” come esercenti, allenatori, volontari...) promuovendo percorsi di formazione pensati per queste figure che incontrano i ragazzi nei contesti extra scolastici - del divertimento, dello sport, della creatività - e che hanno un ruolo molto importante nella crescita dei giovani.

Al mondo degli allenatori si offre una proposta formativa **CON LA SALUTE NON SI GIOCA!**, 8 ore condotte da esperti per rafforzare le proprie competenze in merito a salute e stili di vita sani e al proprio ruolo nei confronti dei ragazzi

DATA	TEMATICA	DURATA	RELATORE
14 NOVEMBRE 8.30 – 12.30	PSICOLOGIA DELLO SPORT: Gestione del gruppo Gestione dello stress, del conflitto e delle emozioni Indicatori di rischio e comportamenti che inibiscono le prestazioni sportive	4 ore	Psicologo dello sport Alessandro Todeschi
28 NOVEMBRE 9.00 – 12.00	ALIMENTAZIONE: L'importanza di un'alimentazione corretta L'alimentazione dello sportivo	1,5 ore	Pediatra/nutrizionista Michele Moltrer
	STILI DI VITA SANI Parlare ai giovani di stili di vita sani	1,5 ore	Operatori progetto Questione di stile

Durata: Questo percorso si articola in due incontri di 4 ore ciascuno il sabato mattina.

Partecipanti: 15 allenatori/istruttori

Modalità: Online. Alla luce delle indicazioni e della situazione attuale il corso sarà realizzato in modalità webinar.

Iscrizioni: dal 2 al 12 novembre compilando il modulo allegato da inviare a questionedistiletn@gmail.com