



R4H  
ROTARIANS  
4  
HEALTH

ASSOCIAZIONE  
PARTNER DEL



DISTRETTO 2041



REPORT  
2019

R4H  
ROTARIANS 4 HEALTH

VIA LODOVICO SETTALA 59  
20124 MILANO

WWW.R4H.IT  
INFO@R4H.IT  
375 59 31 029



R4H - ROTARIANS 4 HEALTH

LUGLIO 2019

*inizio collaborazione con il Rotary Club  
Roma EUR per il progetto ConoscENDO  
l'endometriosi*

SETTEMBRE 2019

*chiusura volume BLS-D*

GIUGNO 2019

*chiusura progetto Ne ho pieni i polmoni  
e ritiro ultimi device*

MAGGIO 2019

*inizio collaborazione con il Rotary Club  
Genova Golfo Paradiso per la  
realizzazione del volume di BLS-D,  
disostruzione e stili di vita*

APRILE 2019

*inizio della collaborazione con  
Legambiente Lombardia per il progetto  
Alimentazione a impatto zero*

MARZO 2019

*partecipazione alla conferenza Green  
Cities (Palazzo delle Stelline) nell'ambito  
della Settimana delle Energie Sostenibili  
con relazione sul progetto Ne ho pieni i  
polmoni*

FEBBRAIO 2019

*organizzazione di due incontri nelle  
scuole per il progetto Ne ho pieni i  
polmoni, in collaborazione con i partner  
di Nuvap srl*

GENNAIO 2019

*conclusione prima fase operativa  
dell'osservatorio progetti*

OTTOBRE 2018

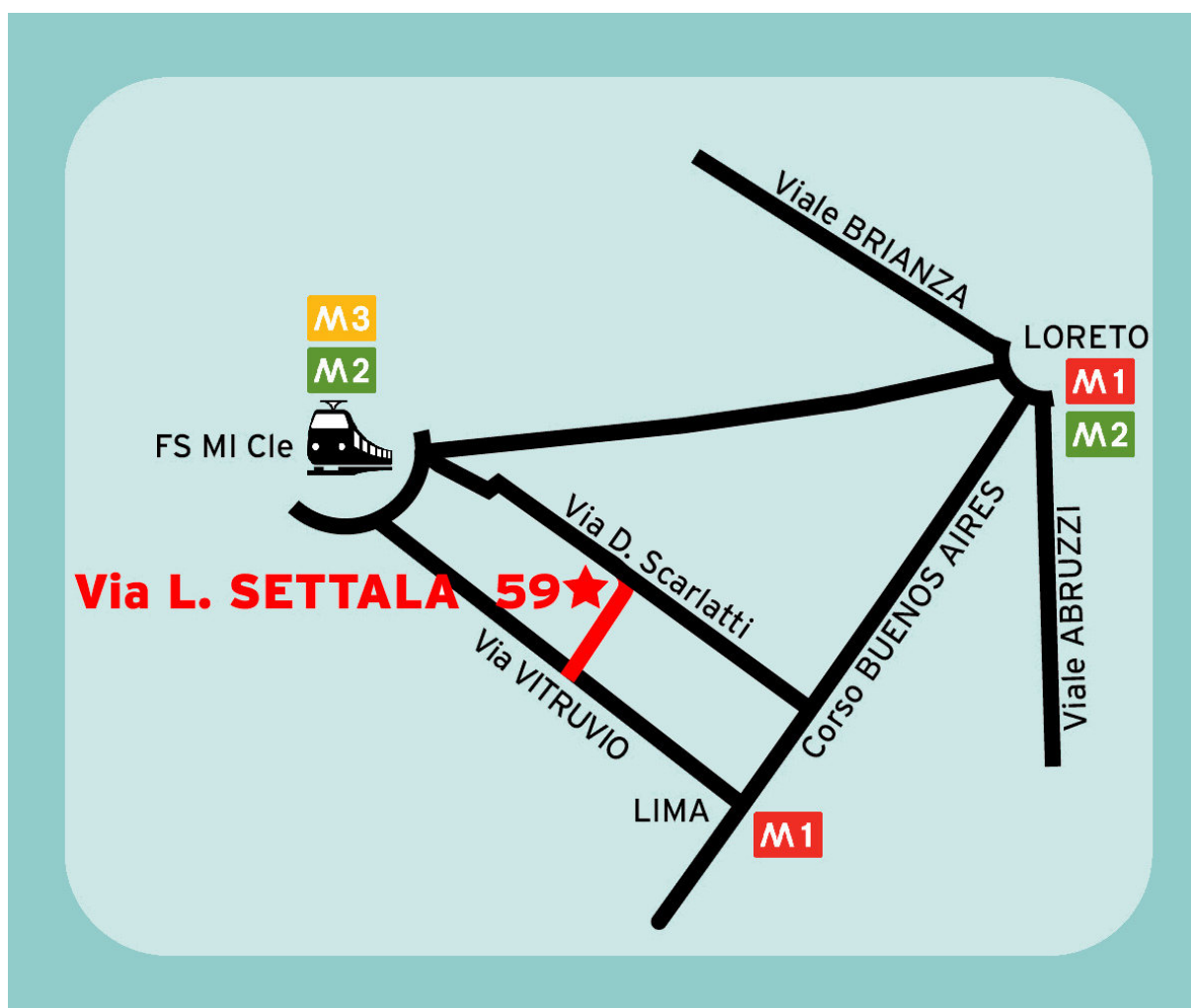
*avvio progetto Ne ho pieni i polmoni  
con distribuzione dei primi dispositivi  
per il monitoraggio ambientale*

SETTEMBRE 2018

*chiusura progetto Scuola Sicura con  
abilitazione di 5 docenti come Istruttori  
Laici BLS-D*

# DOVE SIAMO

NEI PRESSI DI  
M1 LIMA, M2 CAIAZZO, M3 CENTRALE  
350 MT DALLA STAZIONE CENTRALE



# INTRODUZIONE

# COS'È R4H

R4H - Rotarians 4 health è un'associazione rotariana senza scopo di lucro, impegnata nei settori della salute, della prevenzione e dell'educazione sanitaria e alimentare. Fondata il 21 giugno 2016, R4H conta oggi soci appartenenti a diversi Rotary Club, dislocati nei tre Distretti lombardi 2041, 2042 e 2050.

R4H è Associazione Partner nel Servire del Distretto 2041 ed unica realtà rotariana sul territorio ad avere una sede su strada aperta al pubblico.

L'intera attività di R4H è sostenuta dalle quote associative, dalle sponsorizzazioni e da erogazioni liberali di soggetti terzi, tra i quali citiamo la Fondazione Gruppo San Donato.

## GLI OBIETTIVI

### PER LA COMUNITÀ

Scopo dell'associazione è quello di svolgere attività di sensibilizzazione che si rivolgano all'intera comunità, dagli studenti fino agli anziani, affrontando tematiche diverse: corretta alimentazione, prevenzione, stili di vita sani, ecologia. Tali obiettivi vengono perseguiti attraverso:

- progettazione e realizzazione di materiali divulgativi sia cartacei che digitali;
- sostegno alle realtà sanitarie del territorio;
- organizzazione di campagne di prevenzione e screening;
- coordinamento di attività formative frontali o a distanza, tramite l'utilizzo di corsi multimediali;
- monitoraggi ambientali basati su tecnologie sperimentali

# GLI OBIETTIVI

## PER IL ROTARY

Intento di R4H è quello di porsi come un punto di riferimento per tutti i Club del Distretto 2041, della Regione Lombardia, ma anche degli altri distretti italiani, sostenendoli nella realizzazione e nella prosecuzione delle loro azioni di servizio. Il supporto offerto non prevede alcun onere economico per i Club o per i Distretti di appartenenza, né implica altro genere di vincoli.

Per garantire ai progetti intrapresi dai Rotary Club quella continuità a volte limitata dalla rotazione annuale dei presidenti, R4H offre:

- supporto organizzativo e professionale in tutte le fasi di gestione dei progetti, dalla ricerca degli sponsor alla promozione di nuove partnership, fino alla comunicazione web e social e alla redazione di contenuti divulgativi e/o formativi;
- un osservatorio digitale su scala nazionale, liberamente consultabile, realizzato per catalogare tutti i service rotariani negli ambiti della salute e della prevenzione.

Il database online è in grado di tener traccia delle integrazioni e delle modifiche introdotte anno per anno ai vari progetti, consentendo così ai Club di restare aggiornati sul loro andamento e favorendo lo sviluppo di nuove sinergie.

## I PARTNER

AREU Lombardia

Distretto 2041

Fondazione Gruppo San Donato

## 1 SETTEMBRE 2017

Parte la collaborazione tra R4H e l'ASST di Cremona per il progetto Area Donna.

## 17 MARZO 2017

R4H diventa Associazione Partner nel Servire del Distretto 2041.

## 1 SETTEMBRE 2016

Firma di una convenzione pluriennale tra R4H e la Fondazione Gruppo San Donato.

## 25 AGOSTO 2016

AREU Lombardia accredita R4H come ente di formazione per il BLS-D Laico.



**OSSERVATORIO**

# MONITORAGGIO E RACCOLTA DATI

Una parte essenziale del lavoro di R4H è il monitoraggio costante del panorama progettuale rotariano, specialmente in relazione ai temi d'interesse dell'associazione: salute, alimentazione, prevenzione, ambiente. A questo scopo è stata portata avanti un'attività di ricerca sul web, sviluppata su più livelli. In primo luogo sono stati esaminati i siti web dei 13 Distretti italiani, che in alcuni casi mettono a disposizione una pagina dedicata ai service dei club d'appartenenza, suddivisi per tema. Dopodiché sono stati analizzati i siti web dei singoli Club di un Distretto – laddove esistenti ed aggiornati – dando priorità ai Distretti geograficamente più prossimi a Milano.

Infine, sono stati osservati i risultati dei motori di ricerca all'inserimento di una serie di parole chiave (salute, prevenzione, alimentazione, ambiente, disabilità, stili di vita e altre ancora) associate alla parola “Rotary”.

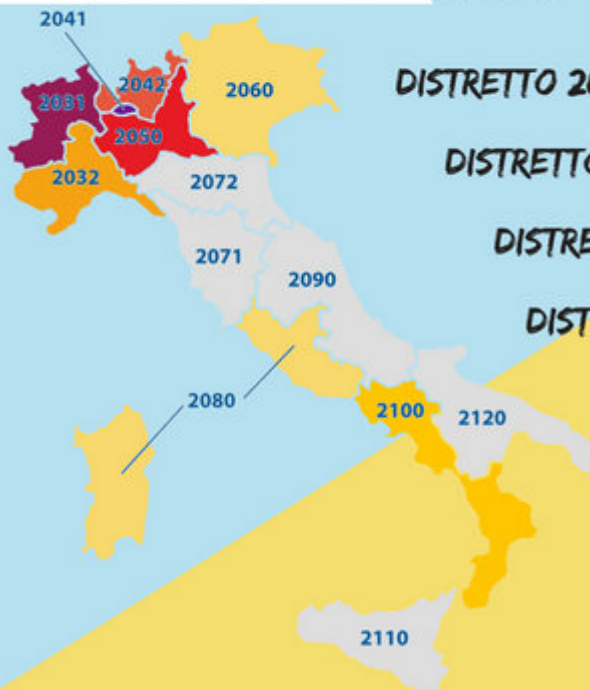
## I RISULTATI

Il monitoraggio ha portato alla luce 258 service diversi, 5 dei quali Distrettuali. I restanti 253 appartengono a 167 Rotary Club, distribuiti diversamente nei 13 Distretti italiani.

# LE INFOGRAFICHE

## OSSERVATORIO PROGETTI

Quali sono i Distretti più attivi?\*



DISTRETTO 2041 - 57 SERVICE

DISTRETTO 2031 - 32 SERVICE

DISTRETTO 2050 - 26 SERVICE

DISTRETTO 2042 - 23 SERVICE

DISTRETTO 2100 - 19 SERVICE

DISTRETTI 2080 E 2060 - 18 SERVICE

\*Analisi ha tenuto conto esclusivamente dei service realizzati in ambito salute/prevenzione



## OSSERVATORIO PROGETTI

Che genere di contributo danno i rotariani?



**SOSTEGNO ECONOMICO**

DONAZIONI, SPONSOR, BORSE DI STUDIO E RACCOLTE FONDI



**SCREENING**

VISITE SPECIALISTICHE, ESAMI E VACCINAZIONI



**EVENTI PUBBLICI**

CONFERENZE, INCONTRI NELLE SCUOLE



**CORSI DI FORMAZIONE**



**COMUNICAZIONE**

CAMPAGNE DI COMUNICAZIONE, MATERIALI DIDATTICI E DIVULGATIVI



# LE INFOGRAFICHE

## OSSERVATORIO PROGETTI

*Di cosa si occupano i rotariani?*



ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA



SOSTEGNO REALTÀ OSPEDALIERE



CONTESTO INTERNAZIONALE



SALUTE INTIMA



PSICOLOGIA E APPRENDIMENTO



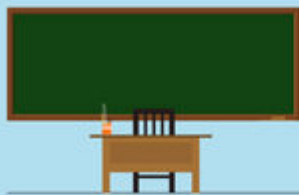
## OSSERVATORIO PROGETTI

*A chi si rivolgono i rotariani?*

COLLETTIVITÀ



STUDENTI E INSEGNANTI



DIVERSAMENTE ABILI



NEONATI E BAMBINI



# CLASSIFICAZIONE

**I service raccolti sono stati categorizzati seguendo diversi criteri: tipologia, ambito, destinatario e distretto.**

La tipologia più adottata è quella del sostegno economico, che comprende donazioni, borse di studio, raccolte fondi e così via; a seguire si trovano le **visite specialistiche** (screening e vaccinazioni), gli eventi pubblici (conferenze, incontri nelle scuole), le **campagne di comunicazione o sensibilizzazione** (tramite brochure, materiali informativi e divulgativi) e infine i **corsi di formazione**, relativi soprattutto al primo soccorso.

Più eterogenei gli ambiti prescelti, tra i quali comunque spiccano **alimentazione e stile di vita, sostegno alle realtà ospedaliere, salute psicologica e apprendimento**. I destinatari sono quasi sempre i membri della collettività più in generale; molto frequenti anche i service dedicati alla scuola e ai diversamente abili.

Tra i Distretti più attivi, oltre al 2041, si trovano il 2042, il 2050 e il 2031.

## SINTESI

Raccolti e classificati tutti i service, il monitoraggio si è concluso con l'elaborazione di una serie di documenti di sintesi, tra cui alcune infografiche (vedi pagine 7 e 8), tabelle e una relazione finale.

Dei 167 Club individuati ne sono stati contattati circa 60, allo scopo di ottenere maggiori informazioni sui service più datati o sprovvisti di dettagli sufficienti o per stabilire eventuali partnership sulle iniziative in essere. I contatti hanno portato alla collaborazione con due Rotary Club su progetti d'interesse comune: *ConoscENDO l'endometriosi* e il volume *BLS-D* (vedi pagine dedicate).

A hand is pointing at a document with various charts and graphs. The document includes a bar chart, a pie chart, and a line graph. The background is a dark blue gradient with a white crosshair in the top right corner.

# 258

## I PROGETTI INDIVIDUATI

Di questi, 169 sono stati inseriti nel database online e sono liberamente consultabili dagli utenti interessati. I service non inseriti sono stati archiviati nel database interno di R4H.

# 60

## I CLUB CONTATTATI

Sono stati presi contatti con i Club italiani promotori dei service meno datati e più affini alle iniziative promosse da R4H o dai Club del Distretto 2041, con lo scopo di promuovere nuove collaborazioni.

**MONITORAGGI**

# NE HO PIENI I POLMONI

Come rilevato dagli studi condotti dalla Commissione Europea e dall'Istituto Superiore di Sanità, moltissime scuole italiane presentano **condizioni ambientali insalubri** per gli studenti, la cui salute è minacciata dalla presenza di monossido di carbonio, CO<sub>2</sub>, formaldeide, radon, campi elettromagnetici e radiazioni ionizzanti, nonché agenti biologici e composti organici volatili. La prolungata esposizione a questi inquinanti può aggravare l'incidenza di **malattie respiratorie e allergie**, contribuendo così a ridurre il benessere e il rendimento scolastico degli alunni.

In questo contesto è stato realizzato il progetto *Ne ho pieni i polmoni*, ideato per sostenere gli istituti scolastici del territorio nella valutazione della salubrità dei propri ambienti.

## L'APPORTO DI R4H

Le scuole aderenti all'iniziativa hanno ricevuto in comodato d'uso gratuito il device N1Plus di Nuvap, in grado di rilevare e monitorare 20 parametri chimico-fisici relativi alla qualità degli ambienti.

Il dispositivo è stato collocato nei locali di ciascuna scuola partecipante per un periodo di tre settimane, terminato il quale la dirigenza scolastica ha ricevuto da R4H un report contenente tutti i dati raccolti e le eventuali misure risolutive necessarie. Le attività di consegna e ritiro dei dispositivi, nonché l'elaborazione dei report, sono state a carico di R4H.

### I PARTNER

Rotary Club Milano Sud

Nuvap srl

Labgrade

Pc Center Bergamo



# DATI DI SINTESI

Terminati i monitoraggi, i dati raccolti sono stati rielaborati - in forma anonima - in infografiche che illustrano i parametri migliori e quelli peggiori, i gradi scolastici degli istituti partecipanti e in generale la qualità ambientale riscontrata.

Il lavoro di rielaborazione verrà ampliato con la stesura di un *Libro Bianco* dedicato interamente al progetto, nel quale verranno inserite informazioni più dettagliate sulla natura dei singoli inquinanti monitorati, i rischi per la salute e le possibili misure da attuare; il volume conterrà inoltre i risultati ottenuti incrociando le misure presenti con altri fattori, come la collocazione della scuola sul territorio, il grado scolastico d'appartenenza e la stagione in cui si sono svolte le rilevazioni.

## ALTRO

Il progetto *Ne ho pieni i polmoni* è stato presentato durante la conferenza *Green Cities - il cambiamento climatico nelle città* nell'ambito della **Settimana delle Energie Sostenibili**. La relazione, a cura del presidente di R4H Claudio Palermo, si è svolta il 22 Marzo nella sala stampa del Parlamento Europeo, al Palazzo delle Stelline (Milano).

Due delle scuole aderenti hanno ospitato una breve conferenza a cura del partner del progetto, Nuvap srl, in collaborazione con R4H, riguardante gli obiettivi della campagna, il funzionamento del dispositivo e l'importanza della qualità degli ambienti indoor.

I due istituti coinvolti hanno inoltre colto l'occasione per fare di *Ne ho pieni i polmoni* un progetto di alternanza scuola/lavoro, affidando ai discenti il compito di approfondire gli aspetti istituzionali, tecnici e clinici del monitoraggio ambientale.



19

### LE SCUOLE COINVOLTE

Il 69% delle scuole analizzate presenta una qualità ambientale sufficiente, solo il 16% buona, nessuna ottima. In 3 scuole la situazione è realmente critica.

20

### I PARAMETRI MONITORATI

Tra questi radon, campi elettromagnetici ad alta e bassa frequenza, metano, wi-fi, CO<sub>2</sub>, polveri sottili, radioattività, formaldeide, VOC, monossido di carbonio, umidità, temperatura, inquinamento acustico, inquinamento dell'aria.

**FORMAZIONE**

# ATTIVITÀ SUL BLS-D

Dal 23 agosto 2016 R4H gode del riconoscimento di ente di formazione per il BLS-D (Basic Life Support & Defibrillation) Laico grazie all'accREDITAMENTO di AREU Lombardia.

In virtù di questo riconoscimento, l'associazione si è fatta carico dell'eredità del progetto *Scuola Sicura*, avviato nel 2008 dal RC Milano Sud, portando avanti diverse attività didattiche sul primo soccorso destinate alla popolazione scolastica.

Oltre a ciò, R4H ha curato la realizzazione di un corso multimediale sul BLS-D, utilizzato anche da AREU Lombardia durante alcune sessioni didattiche sul tema.

## I CORSI

Nell'ultimo anno la sede di R4H ha ospitato diverse attività formative legate al BLS-D, tra cui corsi per Esecutori Laici e sessioni di aggiornamento per Esecutori e Istruttori già formati in precedenza; altri corsi di primo soccorso sono stati svolti in sedi esterne.

Nell'ambito del progetto *Scuola Sicura* sono state concluse le attività formative per gli insegnanti delle scuole secondarie interessati a diventare Istruttori BLS-D per poter istruire in autonomia i propri studenti: in totale 5 docenti hanno ottenuto la certificazione, dando così avvio a ulteriori attività sulla rianimazione cardio-polmonare nelle rispettive scuole d'appartenenza.



80

### I CORSI SVOLTI

Negli ultimi due anni sono stati organizzati 80 tra corsi e retraining, a seguito dei quali è stato rilasciato da R4H un certificato di Esecutore Laico, valido ai sensi di legge.

450

### PERSONE FORMATE

Studenti, insegnanti e cittadini.  
Se ne prevedono altrettanti nel biennio successivo.

# IL VOLUME BLS-D

Coerentemente con il suo impegno nella formazione sul primo soccorso, R4H ha realizzato un volume interamente dedicato al tema.

Il manuale, composto da 80 pagine, è suddiviso in tre sezioni: **BLS-D**, **Ostruzione** e **Stili di Vita**. La prima è dedicata ai sintomi, alle cause e al trattamento dell'arresto cardio-circolatorio e illustra nel dettaglio le manovre per la rianimazione cardio-polmonare, nonché il corretto utilizzo del DAE negli adulti e nei bambini. Le nozioni tecniche sono intervallate da **approfondimenti** relativi alla struttura cardiaca, alla corretta esecuzione della chiamata ai soccorsi e al kit d'emergenza.

La seconda sezione è dedicata all'**ostruzione delle vie aeree** nei lattanti, nei bambini e negli adulti e spiega come intervenire correttamente a seconda dell'età della vittima e in che modo evitare i casi di soffocamento nei più piccoli. La terza sezione, infine, è incentrata sulla **prevenzione delle malattie cardio-vascolari** e prende in esame i principali fattori di rischio: alimentazione sregolata, scarsa attività fisica, abuso di droghe e consumo frequente di alcune sostanze.

Alla verifica e alla stesura dei testi ha contribuito il professor Pasquale di Pietro del Rotary Club Genova Golfo Paradiso.

## I PARTNER

Rotary Club Milano Sud

Rotary Club Genova Golfo Paradiso

CRI - sezione di Cremona

Rotary Club Assago Milanofiori

Rotary Club Brescia Meano delle  
Terre Basse

Rotary Club Milano Aquileia

Rotary Club Milano Duomo

Rotary Club Milano Nord Est

Rotary Club Milano Porta Vercellina

Rotary Club Parchi Alto Milanese

# ALTRO

Dopo la stampa del volume, 1000 copie verranno donate alla sezione di Cremona della **Croce Rossa Italiana**, che per l'anno scolastico 2019/2020 intende organizzare delle attività formative sul primo soccorso nelle scuole secondarie di secondo grado della città. Le copie del manuale realizzato da R4H verranno consegnate agli studenti come complemento didattico. Altre 1500 copie verranno invece donate al **Rotary Club Milano Duomo** per il progetto *Asili Nido Sicuri*, grazie al quale nei prossimi due anni gli educatori degli asili nido comunali di Milano verranno formati ai principi del primo soccorso e della disostruzione pediatrica. Anche in questo caso il manuale BLS-D realizzato da R4H servirà da complemento didattico per gli operatori formati.

**disostruzione nei LATTANTI - 0/1 ANNO**

In caso la vittima sia un **lattante d'età non superiore all'anno**, il soccorritore deve mettersi seduto e porre il bambino a faccia in giù, reggendolo con il proprio avambraccio e facendo attenzione a tenergli il capo dritto. Il braccio che tiene la vittima va poggiato sulla coscia, mentre con la mano libera bisogna dare **5 colpi sulla schiena del bambino, tra le scapole**.



Successivamente girare la **vittima a pancia in su**, sempre reggendola con l'avambraccio e tenendole il capo con la mano, e **praticare 5 CTE**, usando solo due dita dell'altra mano.

52

Concluso il ciclo di compressioni, il soccorritore deve procedere all'**apertura delle vie aeree**. Per cominciare, posare una mano sulla fronte della vittima e due dita dell'altra mano sotto al mento, come illustrato nella figura sottostante. **Iperestendere il capo** della vittima **sollevando il mento e spingendo indietro la testa**, poi aprire il cavo orale e procedere all'ispezione. La manovra serve per verificare che le vie aeree non siano ostruite: nel caso in cui nella bocca sia visibile un corpo estraneo e questo sia facilmente raggiungibile lo si può estrarre.



26



6000

### LE COPIE

Il volume verrà stampato in 6000 copie e distribuito gratuitamente durante le attività formative sul BLS-D organizzate da R4H, oltre che nel corso di eventi sul tema.

6

### I CLUB

Hanno contribuito al progetto ben 6 Rotary Club di 3 Distretti diversi: 2041, 2042, 2050.



**SOSTENIBILITÀ**

# ALIMENTAZIONE A IMPATTO ZERO

Negli ultimi anni, il nesso tra alimentazione e impatto ambientale è diventato oggetto di studi e iniziative tese a evidenziare le conseguenze delle nostre scelte alimentari sull'intero ecosistema. Questa "educazione ecoalimentare" parte da una riflessione sulla filiera produttiva, dalla lavorazione delle materie prime e la successiva raffinazione fino al confezionamento, alla distribuzione e allo smaltimento dei prodotti alimentari: di ognuna di queste fasi viene quantificato l'impatto sul nostro pianeta.

## L'APPORTO DI R4H

L'associazione ha realizzato un volume divulgativo dedicato al rapporto tra scelte alimentari e impatto ambientale, da distribuire gratuitamente alla cittadinanza nel corso di eventi di sensibilizzazione e incontri sul tema. Il manuale prevede 5 moduli teorici, dedicati alla definizione delle impronte ambientali e al loro rapporto con la dieta, ai pericoli per l'ambiente (deforestazione, perdita di biodiversità, effetto serra), al ruolo giocato dallo spreco di cibo e dal packaging utilizzato per gli alimenti e infine ai consigli pratici per una scelta dietetica più consapevole. I dati statistici riportati, così come tutti i contenuti, sono stati consolidati con il supporto di Legambiente Lombardia.

### I PARTNER

Rotary Club Milano Sud

Rotary Club Duomo

Rotary Club Parchi Alto Milanese

Legambiente Lombardia

Emoticibo.it

Labgrade

# IL RICETTARIO

Le sezioni teoriche del volume *Alimentazione a impatto zero* sono state arricchite da un ricettario sostenibile, realizzato dalla giornalista e foodblogger Gloria Brolatti, in collaborazione con Ernestina Ricotta, socia di R4H e del RC Parchi Alto Milanese.

Il ricettario si compone di 10 semplici ricette di antipasti, primi e secondi piatti (vegetariani, vegani e non), ciascuno dei quali accompagnato da una legenda che mostra l'impatto ambientale del piatto in termini di litri d'acqua consumati e chili di CO2 emessi in base agli ingredienti scelti per la preparazione.

## ALTRO

Oltre ai temi già indicati e alla sezione dedicata alle ricette, il volume di *Alimentazione a impatto zero* è stato arricchito da alcuni estratti dell'importante studio scientifico *Food in the Anthropocene*, realizzato dalla Eat-Lancet Commission. I brani sono stati tradotti e adattati ad un pubblico ampio. Dalla pubblicazione della rivista Lancet è stato anche tratto lo schema dietetico ideale per un'alimentazione sana e sostenibile, contenente le quantità settimanali consigliate per ogni categoria di cibo.

Alla definizione del manuale ha contribuito anche l'associazione Labgrade, che ha curato un intervento sulle *green cities* e le soluzioni tecnologiche per uno sviluppo urbano sostenibile.



**5000**

### **LE COPIE**

Il volume verrà distribuito gratuitamente alla cittadinanza nel corso di eventi e presentazioni organizzati in collaborazione con i partner del progetto.

**10**

### **LE RICETTE**

10 idee per portare in tavola piatti sani, buoni e rispettosi del pianeta.

# CAMBIAMENTO CLIMATICO

La soluzione ai problemi ambientali non passa solo dalle politiche autonome dei governi: è necessario diffondere una nuova sensibilità, che permetta al singolo individuo di diventare protagonista nel cambiamento. La campagna *Cambiamento climatico* intende contribuire alla costruzione di un sentire comune attento alla salute del pianeta e all'adozione di abitudini virtuose che coinvolgano la cittadinanza tutta.

## L'APPORTO DI R4H

Scopo del progetto è sensibilizzare gli studenti delle scuole primarie e secondarie al corretto utilizzo delle risorse idriche ed energetiche, invitandoli a riflettere sul peso delle proprie attività quotidiane sull'ambiente e sui costi della gestione familiare.

Per fare ciò verranno in primo luogo distribuiti dei materiali divulgativi adeguati al livello scolastico di destinazione, dedicati alle varie tipologie di fonti energetiche utilizzate e all'impatto ambientale dei consumi e dei servizi di prima necessità. Alla fase informativa seguirà quella di monitoraggio, volta a raccogliere dati sui consumi domestici, e un piano d'azione finale per identificare le tecnologie e le abitudini utili al risparmio energetico. Il service avrà durata triennale.

### I PARTNER

Politecnico di Milano

Rotary Club Assago Milanofiori

Rotary Club Arco della Pace

Rotary Club Milano Sud

Labgrade



**30%**

### **LO STATO DEL PROGETTO**

Il piano strategico dell'iniziativa è già definito; non sono stati ancora messi a punto i materiali divulgativi da distribuire agli studenti.

**30**

### **LE SCUOLE**

La prima edizione del progetto intende rivolgersi alla popolazione scolastica di 30 tra le scuole secondarie del territorio.

**CAMPAGNE**

# PROGETTO Q.B.

Di recente l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha aggiornato le linee guida relative al consumo giornaliero di zucchero, che secondo le indicazioni dovrebbe restare inferiore al 10% della quantità totale di calorie assunte durante l'arco della giornata. Ciò significa circa 70 grammi di zucchero al giorno per gli uomini e 50 per le donne: è sufficiente una sola bibita in lattina per superare questa soglia.

La necessità di ridurre il consumo di zucchero non riguarda solo la salute dei consumatori: l'utilizzo delle bustine per addolcire il caffè produce ogni anno uno spreco di 14 milioni di tonnellate di zucchero, quantificabile in 63 milioni di euro.

## L'APPORTO DI R4H

Il progetto prevede di realizzare una campagna di sensibilizzazione sul consumo di zuccheri aggiunti, allo scopo di promuovere un'alimentazione più sana, favorire la prevenzione del diabete e delle malattie legate alla dieta e ridurre gli sprechi alimentari.

Ispirandosi ad un'iniziativa ideata dal Rotary Club Saluzzo, R4H intende creare delle bustine a contenuto ridotto di zucchero (2 grammi anziché 5), da distribuire nei bar e negli esercizi commerciali del territorio.

### I PARTNER

In via di definizione.



# LA CAMPAGNA

La campagna di comunicazione progettata da R4H ha come titolo "Q.B. - Lo zucchero quanto basta" e prevede:

- stampa e distribuzione in bar ed esercizi commerciali di bustine di zucchero ridotte (4,5 x 4,5 cm), contenenti 2 gr di prodotto anziché 5;
- realizzazione di espositori in forex (formato A4) da distribuire agli esercizi commerciali aderenti all'iniziativa, che riportino logo Rotary, slogan della campagna e informazioni aggiuntive su finalità e motivazioni della stessa;
- realizzazione di cartoline (formato 105 x 148 mm) da allegare agli espositori, che riproducano sul fronte la stessa struttura degli espositori e sul retro informazioni più dettagliate sul progetto;
- realizzazione di poster in formato 50x70 cm, da affiggere su parete in alcuni esercizi commerciali aderenti, in alternativa all'espositore (es. mense aziendali).





**50%**

### **LO STATO DEL PROGETTO**

La campagna di comunicazione è in avanzata fase di ideazione.

**3700€**

### **IL COSTO DEL PROGETTO**

Vanno previsti i costi di stampa (cartellonistica e cartoline informative da esporre, bustine di zucchero) per l'allestimento di 100 punti di distribuzione e i costi per il successivo reintegro.

# CONOSCENDO L'ENDOMETRIOSI

L'endometriosi è una patologia dell'apparato riproduttore femminile che colpisce circa il 10% delle donne in età fertile e che comporta la crescita del tessuto di cui è rivestito l'utero - l'endometrio - in sedi extrauterine, come l'intestino, la vescica, le ovaie e così via. Sebbene risulti mortale solo in rarissimi casi, l'endometriosi causa infertilità nel 40% delle donne colpite, oltre che dolori pelvici molto forti e difficoltà nei rapporti sessuali. Si tratta inoltre di una malattia ancora poco conosciuta: secondo le stime, il ritardo nella diagnosi è stimato tra i 5 e i 9 anni, con gravi effetti sulla salute della paziente e incremento dei costi sanitari.

## L'APPORTO DI R4H

L'obiettivo di R4H è sostenere il Rotary Club Roma Eur nel progetto *ConoscENDO l'endometriosi*, che si propone di fornire maggiori informazioni su questa malattia e sui possibili trattamenti da adottare. Il service è organizzato in cicli di screening gratuiti, seguiti - quando necessario - dalla definizione dell'iter terapeutico più adatto al soggetto. R4H intende contribuire all'iniziativa realizzando una brochure e un depliant informativo sulle caratteristiche della malattia: i sintomi, gli effetti collaterali, le cure e i consigli dietetici per alleviare il problema. I contenuti dei materiali divulgativi saranno concordati con gli esperti del RC Roma Eur; una volta stampati, depliant e brochure potranno essere distribuiti durante gli incontri con la cittadinanza.

### I PARTNER

Rotary Club Roma Eur



**60%**

### **LO STATO DEL PROGETTO**

La prima bozza del depliant è stata già approvata; la brochure è in via di definizione.

**40**

### **LE PAZIENTI**

Nell'ultimo anno il service ha permesso di individuare 40 donne affette da endometriosi. Le pazienti hanno ricevuto uno schema nutrizionale e di allenamento da seguire, dopodiché sono state visitate nuovamente dopo un mese per valutare i risultati ottenuti.

# UNIVERSITÀ VA ALL'ASILO

Dall'inizio del 2019 il Comune di Milano ha stipulato una convenzione con le facoltà di Igiene Dentale e di Scienze della Nutrizione dell'Università Statale di Milano per coinvolgere gli studenti del terzo anno impegnati nei tirocini curriculari in una serie di attività formative destinate ai bambini delle scuole dell'infanzia del territorio.

I tirocinanti interessati potranno impiegare le ore necessarie per il completamento dello stage formativo allestendo degli spettacoli educativi per i bambini, incentrati sull'alimentazione sana e sulla corretta igiene orale.

## L'APPORTO DI R4H

L'associazione ha avuto un ruolo attivo nell'organizzazione delle recite, collaborando nella stesura degli storyboard utilizzati per la messa in scena e donando i costumi personalizzati necessari per le rappresentazioni.



### I PARTNER

ASST Fatebenefratelli Sacco  
Comune di Milano  
Università Statale di Milano



**200**

### **I COSTUMI**

R4H ha acquistato e personalizzato 200 pettorine per adulti e bambini raffiguranti cibi o parti del corpo legate al tema della recita.

**40**

### **LE SCUOLE COINVOLTE**

La prima sperimentazione del progetto è partita a Giugno 2019 con il coinvolgimento di 4 istituti; in autunno il progetto ripartirà nelle restanti scuole dell'infanzia del territorio.

# THE BRIDGE

La Presidenza e la Direzione Generale Welfare di Regione Lombardia hanno incaricato la **Fondazione The Bridge** di coordinare l'organizzazione dell'evento "Lombardia Insieme", concepito per trovare punti comuni - da mettere nell'agenda politica del Presidente di Regione Lombardia - tra le aspettative delle associazioni dei pazienti e le Istituzioni.

L'evento si è svolto il 12 e 13 aprile presso Regione Lombardia in P.zza Citta Lombardia, 1.

Vista la mission sociale ed il lavoro fino ad ora svolto presso la ASST di Cremona, R4H è stata invitata a dare il proprio contributo portando la propria esperienza al tavolo di lavoro denominato "**Associazione dei pazienti come parti attive**". Il tavolo si è concentrato sull'individuazione delle criticità esistenti rispetto ai rapporti con la Regione e, soprattutto, sull'individuazione di possibili strumenti di miglioramento di questi. All'evento di confronto e di ascolto da parte della Regione e delle associazioni hanno partecipato attivamente il Presidente di Regione Lombardia Attilio Fontana, l'assessore al welfare Giulio Gallera, il presidente della III Commissione permanente - Sanità e politiche sociali Emanuele Monti e il direttore regionale welfare Luigi Cajazzo. È stata un'opportunità unica di avere un confronto diretto con Regione Lombardia, alla quale sono state fatte delle proposte operative per inserire nella loro agenda politica le istanze che sono emerse dai vari tavoli di lavoro. In chiusura delle due giornate il Presidente Fontana si è preso l'impegno nei prossimi quattro anni di portare avanti le istanze espresse durante i lavori.



**R4H  
ROTARIANS 4 HEALTH**

**VIA LODOVICO SETTALA 59  
20124 MILANO**

**WWW.R4H.IT  
INFO@R4H.IT  
375 59 31 029**

 **R4H - ROTARIANS 4 HEALTH**