

ALL. 1 - SCHEDA PROGETTUALE

AVVISO DESTINATO AGLI ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA PER LA SELEZIONE DI PROGETTI FINALIZZATI ALLA PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' SPORTIVA.

PROPOSTA DI PROGETTO

LA PRESENTE SCHEDA È PARTE INTEGRANTE DELL'AVVISO E NON PUO' ESSERE MODIFICATA.
È POSSIBILE UNICAMENTE AGGIUNGERE DELLE RIGHE ALL'INTERNO DELLE TABELLE.

TITOLO DEL PROGETTO	SPORTABILITA': SPORT INTEGRATO E INCLUSIONE SOCIALE
DENOMINAZIONE DELL'ENTE PROPONENTE	FE.NA.L.C. – FEDERAZIONE NAZIONALE LIBERI CIRCOLI
INDIRIZZO / COMUNE / PROVINCIA	Via del Plebiscito n. 112 / 00186 Roma / RM
TEL.	06.67.87.621
Email	info@fenalc.it
Email pec	presidenzanazionalefenalc@pec.fenalc.it
Descrizione del progetto	Per Sport integrato si definisce l'attività sportiva a carattere educativo rivolta a tutti gli atleti, che sia normodotati o diversamente abili, con l'intento di costruire insieme un gruppo che, attraverso la pratica sportiva, sviluppa e promuove la cultura dell'integrazione, della solidarietà, con l'accettazione e la valorizzazione della diversità a tutti i livelli. La FENALC da anni promuove la pratica di diverse discipline sportive a persone diversamente abili insieme a persone normodotate, per questo la nostra proposta progettuale vuole essere una vetrina per

promuovere e valorizzare una serie di attività sportive integrate realizzate a livello locale e nazionale e così contribuire ad affermare il valore della diversità umana come ricchezza e non come handicap, per realizzare e promuovere lo sport per persone con disabilità e lo sport inclusivo. Il progetto prevede competizioni sportive, workshop, momenti formativi, giornate aperte e manifestazioni promozionali. Vuole pertanto essere un'esperienza sportiva ma anche e soprattutto educativa, formativa e aggregativa per i ragazzi che vivono in una situazione di disagio sia fisico che psichico, al fine di favorire la loro crescita psico-sociale e la loro integrazione nel tessuto e contesto culturale.

Il nostro progetto prevede una prima fase di incontri e seminari sul tema "sport e disabilità" in cui i protagonisti saranno gli stessi atleti diversamente abili. Successivamente, attraverso la collaborazione e partecipazione al progetto delle articolazioni territoriali FENALC, presenti su tutto il territorio italiano, saranno organizzate, su tutto il territorio nazionale, una serie di manifestazioni sportive "integrate", in cui gareggeranno insieme atleti normodotati e diversamente abili. Le discipline sportive praticate saranno:

CALCETTO E CALCIO INTEGRATO. Tornei di calcetto e calcio con squadre composte per metà da ragazzi normodotati e per metà da ragazzi diversamente abili. Il calcetto è lo strumento attraverso cui si realizza una concreta integrazione tra ragazzi che nutrono spesso le stesse passioni ed interessi. Lo svolgimento di attività congiunte tra ragazzi diversamente abili e ragazzi normodotati stimola le capacità individuali e lo spirito di emulazione, e porta i ragazzi ad un miglioramento dei rapporti interpersonali, ad un aumento delle capacità comunicative e ad una maggiore inclusione nella realtà sociale in cui essi vivono.

CICLISMO INTEGRATO E PARACICLISMO con la partecipazione di atleti non vedenti, con paralisi cerebrale, amputazioni e altre menomazioni fisiche. Gli atleti gareggiano su biciclette, tricicli, biciclette tandem o Handbike in base alle caratteristiche ed al grado della loro disabilità.

DANZA INTEGRATA. La danza invita i partecipanti a condividere il proprio potenziale creativo e artistico in un contesto professionale che lascia spazio all'espressione personale. Le nostre attività propongono un tipo di approccio alla danza e al movimento che stimoli la curiosità e l'esplorazione con particolare attenzione alla forma, allo spazio e alle relazioni con l'altro, per sottolineare l'aspetto performativo della danza. L'intento è quello di creare un ambiente in cui la danza possa diventare fonte di discussione e scambio tra i partecipanti; ciò consentirà al singolo di arricchire e ampliare il proprio repertorio di movimento e di pensiero e di crescere a livello artistico attraverso l'interazione con altri danzatori.

BILIARDO INTEGRATO: i tornei di biliardo saranno aperti a ragazzi diversamente abili (in particolare tetraplegici e paraplegici) e non. Essendo il biliardo uno sport che "annulla l'handicap" sarà stimolante sia per i ragazzi normodotati che per quelli con disabilità.

CALCIOBALILLA INTEGRATO. Il calciobalilla è uno sport che da sempre accompagna la tradizione ludica italiana, per cui intendiamo promuovere la pratica del "biliardino" integrato tra ragazzi per offrire un percorso di crescita, consapevolezza ed opportunità di confronto ed integrazione con i coetanei diversamente abili.

TIRO A SEGNO INTEGRATO. L'attività di tiro a segno è rivolta ad atleti con disabilità fisica, con lesioni della spina dorsale, amputazioni, handicap muscolo-scheletrici, malformazioni congenite, lesioni nervose che costringono all'uso di una

carrozzina. È una disciplina classificata tra le attività di destrezza, ad alto contenuto tecnico per la richiesta di atti motori esatti e precisi prodotti dalla partecipazione di organi e apparati neurosensoriali assicurati anche dal lavoro muscolare. Con il tiro a segno si sviluppa così un'organizzazione mentale atta a regolare la sequenza motoria, favorendo la necessaria concentrazione per eseguire correttamente il gesto atletico che sarà finalizzato a colpire il centro di un bersaglio fermo. Nel tiro a segno gareggeranno insieme ragazzi normodotati e diversamente abili, ma anche uomini e donne, essendo uno sport in cui la forza fisica non è la componente più importante per ottenere significative vittorie ma sono altre le capacità che fanno la differenza. Molte specialità di tiro disabili sono caratterizzate dalla classifica mista ed è molto frequente vedere le donne primeggiare sugli uomini

ARTI MARZIALI INTEGRATE. È un'attività che include disabilità come la sindrome di Down, ritardo mentale, ritardo neuro-psico-motorio, ipovedenza, ed in cui viene svolto un lavoro di integrazione basato sul lavoro in sincrono ed a coppie tra diversamente abile e normodotato con il completo coinvolgimento di istruttori sportivi altamente qualificati. Vengono studiati gli spostamenti fondamentali con applicazione su un colpo diretto e le sequenze di colpi sia di gambe che di braccia, per studiare i bersagli e le distanze dall'avversario prima a vuoto e poi con l'ausilio del colpitore. Il programma viene ovviamente adattato alle esigenze dei ragazzi (uomini e donne) diversamente abili, ma tuttavia non si discosta sostanzialmente dal programma per normodotati. Nelle arti marziali, tutti gli atleti vengono messi sullo stesso piano, questo fattore fondamentale è la chiave che permette di parlare di reale integrazione.

VOLLEY/SITTING VOLLEY/BEACH VOLLEY

La pallavolo, con tutte le sue varianti per adattarla anche ad atleti diversamente abili, è uno degli sport più praticati nel nostro Paese. Per questo motivo noi della FENALC abbiamo deciso di inserirlo nel nostro progetto, anche perché è considerato uno sport "open", dato che nella stessa squadra possono trovare spazio soggetti normodotati e soggetti diversamente abili e ha la caratteristica di favorire l'integrazione sociale delle persone con disabilità, dato che può essere praticato senza distinzione da diverse categorie di diversa abilità (amputati, poliomielitici, paraplegici, cerebrolesesi).

EVENTI DI BOCCE INTEGRATI. Particolare rilievo avranno gli eventi riservati allo sport delle bocce, attraverso i quali la FENALC, aperti anche ad anziani oltre che persone diversamente abili sia uomini che donne. Con le bocce, intendiamo promuovere lo sport come elemento trainante nei processi di integrazione e inclusione, attività che contribuisce in modo efficace a diffondere la cultura del rispetto e della convivenza fra persone provenienti da background diversi e di vera inclusione tra giovani, anziani e persone con disabilità. In particolare, durante le varie competizioni, si affronteranno coppie di atleti composte da Junior Senior, Paralimpico Junior, Paralimpico Senior, Femminile Junior, Femminile Senior.

Il progetto continuerà con l'organizzazione, in ciascun territorio coinvolto, di workshop sul tema "Sport e inclusione sociale" per atleti e istruttori, con incontri rivolti a scuole, operatori di servizi e famiglie, enti locali (sia pubblici che privati) e con l'organizzazione di giornate aperte e manifestazioni promozionali. Durante tutte le manifestazioni sportive del progetto, giovani studenti saranno invitati a prestare attività di volontariato nelle società e associazioni sportive della rete, affiancando giovani disabili che praticano o vogliono praticare sport, per infondere la cultura

	<p>dell'accettazione della diversità e dello sport come veicolo per l'inclusione sociale delle persone diversamente abili.</p> <p>Il progetto prevede infine la realizzazione di un evento conclusivo che coinvolgerà l'intera rete della FENALC e delle Associazioni e enti territoriali che collaborano al progetto. L'evento sarà l'occasione per presentare i risultati raggiunti attraverso le testimonianze dei ragazzi partecipanti, sarà ripreso in streaming sia sul canale tematico della FENALC e promosso sui principali canali social e sulla stampa di settore.</p>
<p>1) Rilevazione dei bisogni</p>	<p>Disabilità e sport è una sfida all'emarginazione possibile. L'indagine sull'inclusività dei ragazzi diversamente abili attraverso l'attività sportiva rivela che, seppure con grande fatica, l'impegno della società civile può raggiungere risultati straordinari. Quando si affronta il tema della disabilità ci si imbatte subito nel campo dei diritti negati, troppo spesso, infatti, queste persone con deficit cognitivi o motori si ritrovano escluse da spazi, attività, esperienze, relazioni. La Convenzione ONU per i diritti delle persone con disabilità, approvata dall'Assemblea Generale nel 2006, nel suo primo articolo dichiara: "Scopo della Convenzione è promuovere, proteggere e assicurare il pieno ed eguale godimento di tutti i diritti umani e di tutte le libertà fondamentali da parte delle persone con disabilità, e promuovere il rispetto per la loro inerente dignità". Lo sport, con i suoi valori più puri e positivi, diventa protagonista, attraverso di esso la ricerca di autonomia, la presa di coscienza di sé, della propria identità, la valorizzazione della dignità delle persone con disabilità psico-fisica rappresentano oggi le sfide della società e degli enti di promozione sportiva. Per questi motivi, il nostro progetto vuole favorire l'inclusione, il miglioramento della qualità della vita delle persone con disabilità, la riduzione delle condizioni di non autonomia e disuguaglianza. La partecipazione e l'accesso ad attività sportive che</p>

	<p>consentono lo sviluppo del pieno potenziale creativo e intellettuale configurano opportunità concrete di integrazione, inclusione sociale, riduzione delle condizioni di disagio e discriminazione, in piena coerenza con la Convenzione ONU del 2006 sui diritti delle persone con disabilità. Il nostro progetto vuole creare una rete di persone con disabilità, giovani, scuole, organizzazioni e associazioni che operano nel campo della disabilità e dello sport, nella comune ricerca del soddisfacimento di bisogni condivisi, di opportunità di inclusione, attraverso l'implementazione di attività sportive che consentano un arricchimento delle risorse personali e del bagaglio educativo, formativo ed esistenziale alla ricerca di possibilità di integrazione e valorizzazione delle proprie competenze sociali.</p>
<p>2) Numero dei soggetti destinatari del progetto, tipologia e target di riferimento (soggetti con disabilità e con disagio socio-economico)</p>	<p>Destinatari diretti delle attività progettuali saranno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 600 tra bambini e ragazzi di età compresa tra gli 8 ed i 20 anni con disabilità psico-fisiche che avranno la possibilità di praticare attività sportiva integrata presso i circoli affiliati alla FENALC. - 600 tra bambini e ragazzi normodotati di età compresa tra gli 8 ed i 20 anni, che avranno l'occasione di praticare attività sportive, presso i circoli affiliati FENALC, insieme ai coetanei diversamente abili, che impareranno i principi solidaristici dello sport nonché l'integrazione e l'inclusione sociale. <p>Destinatari indiretti del progetto saranno invece:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circa 1.500 familiari di bambini e ragazzi con disabilità. - Circa 500 volontari delle comunità locali (comuni in cui saranno realizzate le attività progettuali). - Almeno 50 istituti scolastici individuati su tutto il territorio nazionale nei quali, attraverso incontri con i ragazzi, workshop ed eventi sportivi, promuovere le attività sportive integrate ed il

	<p>concetto di sport anche come veicolo di inclusione ed integrazione</p> <ul style="list-style-type: none"> - Centinaia di istituzioni locali, enti pubblici e privati (comuni, ASD, enti del terzo settore, ecc...) che saranno invitati a partecipare sia alle attività sportive che alle attività promozionali con lo scopo di creare un sistema rete su tutto il territorio nazionale per la promozione dello sport-inclusione.
<p>3) Figure professionali coinvolte e ruolo nel progetto</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 1 responsabile di progetto - 5 esperti in scienze della comunicazione addetti alla comunicazione e promozione delle attività progettuali sui territori coinvolti - 3 figure per le attività di segreteria e coordinamento (personale interno alla FENALC) - 2 figure professionali per l'amministrazione e la rendicontazione contabile del progetto - 20 operatori sportivi per la realizzazione delle attività sportive integrate presso ASD e circoli territoriali della FENALC, e che parteciperanno anche ad incontri promozionali e workshop organizzati in ciascun contesto territoriale - 3 psicologi per fornire assistenza agli operatori sportivi durante le attività di sport integrato e partecipare ad incontri e workshop territoriali - 80 volontari della FENALC, individuati su tutto il territorio nazionale, e che forniranno assistenza sia durante le attività sportive integrate (accompagnamento dei ragazzi diversamente abili, supporto durante le manifestazioni sportive), sia all'organizzazione degli eventi promozionali in ciascun territorio.
<p>4) Metodologia dei processi</p> <p>Metodi e strategie individuate per l'espletamento delle attività progettuali</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le metodologie di lavoro per le attività di sport integrato non si limiteranno ad apportare benefici diretti sul piano fisico a ragazzi con disabilità, ma saranno composte di momenti di comune incontro finalizzati allo sviluppo della dimensione

	<p>psico-fisica e sociale, molto importante per bambini e ragazzi diversamente abili che spesso hanno carenze relazionali con i coetanei. Gli operatori sportivi delle ASD coinvolte nel progetto utilizzeranno delle metodologie, che passano sostanzialmente attraverso le seguenti due fasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - in una fase programmatica costituita un'ipotesi di lavoro, tenendo conto delle caratteristiche individuali di ogni disabilità, del suo tessuto sociale di origine dei ragazzi, delle loro problematiche ma anche delle loro "abilità". - successivamente sarà effettuata una verifica delle ipotesi di lavoro, tramite l'analisi dei risultati (miglioramenti sia dal punto di vista fisico e motorio che da un punto di vista psichico di fiducia in se stesso e socializzazione con gli altri).
5) Obiettivi generali	<ul style="list-style-type: none"> - Il grande obiettivo di portata culturale che il nostro progetto si propone di perseguire è il completo inserimento della persona disabile nella competizione sportiva ma anche la volontà di ricercare un confronto paritetico possibile, grazie ai regolamenti, tra gli atleti disabili e non disabili. Il Progetto è infatti incentrato sullo sforzo di poter mettere in gioco le potenzialità di ogni persona e consentire ad ogni atleta di potersi migliorare, non solo a livello sportivo ma anche umano, nel confronto con l'altro, inteso come un avversario sportivo e non come nemico da battere. Se si continua a considerare l'attività sportiva come competizione agonistica che premia chi è più forte, lo sport muore, le palestre dovrebbero insegnare a relazionarsi e a scoprire gli altri prima di tutto. - Altro obiettivo fondamentale sarà quello di creare, in collaborazione con enti pubblici e del private sociale un sistema rete per la promozione dello sport integrato e, soprattutto nei giovani,

	<p>una cultura dell'attività sportive come mezzo di inclusione ed integrazione.</p>
<p>6) Obiettivi specifici</p>	<p>I singoli obiettivi specifici delle attività progettuali sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> - promuovere la pratica sportiva come strumento di inclusione sociale, crescita morale, civile e sociale per favorire l'inclusione sociale e le pari opportunità di bambini e ragazzi normodotati e diversamente abili. - migliorare la consapevolezza, l'autostima, le competenze funzionali, le abilità e le relazioni sociali di bambini e ragazzi diversamente abili, oltre che le loro condizioni fisiche attraverso la pratica sportiva. È ampiamente dimostrato, infatti, che le attività sportive nelle persone con disabilità sono indispensabili per stimolare le doti dei singoli nell'ambito del disagio fisico, psichico e sociale. - sviluppare nei giovani una cultura del volontariato avvicinandoli al mondo della disabilità e dello sport quale momento di incontro e di inclusione tra ragazzi normodotati e diversamente abili. - coinvolgere i familiari dei ragazzi diversamente abili per promuovere già nelle famiglie la cultura dell'attività sportiva come pratica inclusiva per i ragazzi diversamente abili - creare una rete di enti pubblici e privati che, anche dopo la conclusione delle attività progettuali, possa continuare a valorizzare le attività di sport integrato per promuovere, soprattutto tra i giovani i valori dello sport e in particolar modo quelli dell'inclusione sociale e dell'integrazione.
<p>7) Risultati attesi</p>	<p>Vogliamo migliorare le condizioni psico-fisiche di almeno 500 bambini e ragazzi diversamente abili di età compresa tra gli 8 ed i 20 anni. Le attività progettuali avranno un duplice effetto su bambini e ragazzi diversamente abili: da un lato di riabilitazione fisico-motoria (volta a migliorarne la coordinazione, l'equilibrio, la postura, le capacità</p>

	<p>polmonari, ecc...). Dall'altro saranno fondamentali per aumentare la fiducia in loro stessi, l'autostima e l'inclusione e socializzazione con i propri coetanei (siano essi diversamente abili o normodotati) creando occasioni di incontro, aggregazione e di condivisione. Le nostre attività offriranno uno spazio "diverso" rispetto a quello della famiglia, scuola, che si caratterizza per il suo aspetto di "normalità" e di incentivazione alla sperimentazione di sé, in un contesto che seppur in parte è strutturato, si propone comunque ricco di stimoli.</p> <p>Risultato atteso dal progetto, merito dei numerosi eventi promozionali in programma nei territori coinvolti dl progetto, sarà lo sviluppo nei giovani e meno giovani di una cultura di inclusione e di apertura allo sport integrato come veicolo di aggregazione tra persone normodotate e persone diversamente abili.</p> <p>Ancora più importante per la comunità territoriali e per le famiglie di bambini e ragazzi diversamente abili sarà la creazione di una rete di volontariato legata allo sport. Sarà bello vedere ragazzi normodotati che accompagnano i propri coetanei disabili a praticare insieme le attività sportive, magari da avversari. La riscoperta dei valori del volontariato nelle comunità locali sarà un grande risultato di aggregazione e di inclusione sociale, sia per i normodotati che per le persone diversamente abili.</p>
<p>8) Raccordo con il territorio e diffusione del progetto nei diversi ambiti</p>	<p>La comunicazione e la diffusione dei dati, su ciascun territorio interessato dal progetto, avverranno mediante tre livelli strategici:</p> <p>1) "Attività e risultati del progetto": prevede l'utilizzo di canali di comunicazione e divulgazione di tipo convenzionale (stampa e tv, riviste del settore, siti Web, canali social, convegno conclusivo, e distribuzione di materiale informativo).</p>

	<p>2) "Sensibilizzazione e creazione del consenso": si basa sull'organizzazione di iniziative locali volte ad attirare l'interesse di ragazzi, genitori, istituzioni scolastiche, Associazioni Sportive Dilettantistiche, enti locali e del Terzo settore interessati ai temi ed alle attività del progetto.</p> <p>3) "Trasferimento del modello": che mira ad un trasferimento effettivo delle conoscenze sviluppate e del modello progettuale alle istituzioni locali e regionali, ma anche ad altri enti privati e del Terzo Settore, per una riproducibilità futura sul territorio.</p> <p>In ciascuna regione collaboreranno alle attività progettuali i comitati provinciali FENALC, gli istituti scolastici individuati in ciascun comune e gli enti locali (pubblici e privati) che manifesteranno l'adesione alle attività.</p>
<p>9) Monitoraggio (pre, in itinere, post progetto)</p>	<p>Periodicamente sarà effettuata una verifica per valutare i miglioramenti ed i benefici psico-fisici delle attività di riabilitazione sensoriale-motorio-sportiva. Per verificare il processo di crescita individuale, in tutte le fasi del progetto, utilizziamo diversi strumenti o indicatori di valutazione che vanno dalle schede di valutazione delle attività con i bambini e ragazzi disabili, ai colloqui con i genitori, che spesso sono il metodo più efficace per capire effettivamente il grado di miglioramento sia fisico che psicologico dei bambini e ragazzi con gravi disabilità. Nessuno meglio di un genitore può valutare i cambiamenti anche piccoli nelle capacità fisiche e nella sfera psicologica di una persona disabile.</p> <p>Al termine del progetto sarà effettuato un monitoraggio ed una verifica dei risultati raggiunti che coinvolgerà tutti gli operatori FENALC impegnati nelle attività progettuali. Grazie alla loro esperienza sul campo, possiedono elementi e dettagli che rappresentano in molti casi l'unica chiave interpretativa di dati e fenomeni che, da solo, neanche il più esperto valutatore riuscirebbe</p>

	<p>a comprendere. L'attendibilità dei risultati della valutazione richiede quindi la partecipazione attiva di tutti i soggetti coinvolti nelle attività progettuali. Lo strumento utilizzato per la rilevazione dei dati sulle variabili obiettivo sarà un questionario somministrato a inizio intervento e a due anni dalla conclusione delle attività, con il duplice scopo di avere un termine di paragone preciso per confrontare lo scenario iniziale e finale, per verificare i benefici delle terapie riabilitative sui bambini disabili, l'impatto del progetto sulle famiglie e sulle comunità. La modalità di somministrazione del questionario e della rilevazione dei dati sarà prevalentemente l'intervista diretta, in cui l'operatore è il soggetto deputato a effettuare la rilevazione affiancando sempre il familiare nella compilazione. Il questionario sarà a compilazione assistita, anche per tenere conto delle difficoltà legate ad alcune tipologie di disabilità.</p> <p>I risultati conseguiti, per cui sarà effettuata la valutazione saranno: il miglioramento del benessere psico-fisico dei bambini diversamente abili, il miglioramento delle condizioni di vita delle famiglie con bambini diversamente abili e una maggiore partecipazione dei volontari e delle istituzioni sul tema "Sport e disabilità".</p>
10) Diffusione dei risultati raggiunti	<p>I risultati delle attività progettuali saranno innanzitutto oggetto di diffusione nel convegno conclusivo (trasmesso anche in streaming sulla piattaforma della FENALC e sui principali social), ma sarà anche realizzata una breve clip, con i ragazzi protagonisti del progetto, in cui oltre a mostrare le attività sportive integrate realizzate, saranno diffusi i numeri del progetto: destinatari raggiunti, realtà territoriali interessate, risultati conseguiti. Il videoclip realizzato sarà pubblicato sui principali siti web e piattaforme social per raggiungere il maggior numero di utenti possibili, soprattutto giovani.</p>

11) Pianificazione dei tempi:

Le attività progettuali avranno una durata complessiva di 12 mesi e saranno avviate nel corso dell'anno 2021. Il programma temporale delle attività è il seguente:

ATTIVITA' / MESE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
AVVIO E COORDINAMENTO TERRITORIALE												
PUBBLICIZZAZIONE DEL PROGETTO												
ATTIVITA' SPORTIVE INTEGRATE												
ATTIVITA' PROMOZIONALI NEI TERRITORI												
MONITORAGGIO												
CONCLUSIONE ED EVENTO FINALE												

NOTE: La FENALC per la realizzazione collaborerà con almeno 47 comitati provinciali in cui verranno realizzate le attività progettuali, 22 istituti scolastici, 16 amministrazioni comunali e 60 tra Associazioni e circoli sportivi.

Luogo e data

Roma, 15/12/2020

Il legale rappresentante

Alberto Spelda
(f.to digitalmente)