

Allegato A – Servizio Civile Universale Italia

SCHEDA ELEMENTI ESSENZIALI DEL PROGETTO ASSOCIATO AL PROGRAMMA DI INTERVENTO DI SERVIZIO CIVILE UNIVERSALE – ITALIA - anno 2026

In ciascun box è riportato il riferimento alla specifica voce della scheda progetto oppure al sistema Helios. All'ente è richiesto di riportare gli elementi significativi per consentire al giovane una visione complessiva del progetto prima di leggere in dettaglio il progetto stesso.

TITOLO DEL PROGETTO: DIFFERENZIAMOCI 2026

SETTORE ED AREA DI INTERVENTO:

Patrimonio ambientale e riqualificazione urbana / Riduzione degli impatti ambientali connessi alla produzione dei rifiuti

DURATA DEL PROGETTO:

12 MESI

OBIETTIVO DEL PROGETTO:

L'obiettivo del progetto è di contribuire alla costruzione di una cittadinanza consapevole, responsabile ed attiva nell'affrontare le sfide della sostenibilità ambientale per rendere più sostenibile la gestione dei rifiuti (riduzione della produzione di rifiuti e aumento della raccolta differenziata finalizzata al loro recupero, riciclo, riuso; più efficace contrasto al fenomeno dell'abbandono dei rifiuti), rendere gli spazi verdi pubblici più sicuri, inclusivi e accessibili, contrastare i diversi fenomeni di inquinamento, sia attraverso azioni di prevenzione e informazione, sia attraverso il monitoraggio del territorio.

RUOLO ED ATTIVITÀ DEGLI OPERATORI VOLONTARI:

Attività 1 Gestione punto informazioni per l'erogazione di informazioni ai cittadini sui temi della raccolta differenziata e della corretta gestione dei rifiuti. I volontari del Servizio Civile saranno direttamente coinvolti nella gestione operativa del punto informativo ambientale attivato presso gli uffici comunali.

Attività 2 Azioni educative rivolte alle scuole ed ai cittadini. I volontari del Servizio Civile saranno da supporto nelle attività educative rivolte a scuole, cittadini e comunità locali. L'obiettivo è promuovere comportamenti sostenibili, contrastare l'abbandono dei rifiuti e diffondere buone pratiche legate alla raccolta differenziata, al riuso e alla tutela ambientale.

Attività 3 Azione inquadramento del territorio. In questa azione i volontari svolgono un ruolo di osservazione, rilevazione e analisi del territorio, finalizzato a individuare le criticità ambientali e a supportare la pianificazione di interventi futuri.

Attività 4 Riabilitare le aree individuate per gli interventi attraverso azioni di manutenzione ordinaria e straordinaria. In questa azione i volontari sono coinvolti attivamente nelle attività di monitoraggio, programmazione e manutenzione di aree soggette all'abbandono dei rifiuti, contribuendo al recupero e alla valorizzazione del territorio. Questa azione valorizza il ruolo dei volontari come agenti di cura e presidio ambientale.

Attività 5 Percorsi di sorveglianza e siti di osservazione. In questa azione i volontari assumono un ruolo attivo di monitoraggio, sorveglianza e documentazione del territorio, con l'obiettivo di prevenire l'abbandono di rifiuti e segnalare situazioni di rischio ambientale.

Attività 6 Attività di conoscenza informazione, divulgazione, educazione e promozione del territorio. Con questa azione, i volontari diventano mediatori tra il territorio e la cittadinanza, favorendo la circolazione delle informazioni ambientali e promuovendo una cultura di partecipazione attiva e conoscenza condivisa.

SEDI DI SVOLGIMENTO:

Sede	Indirizzo	Comune	n. volontari
Comune di Ispani	Via Piave	ISPANI	2 (GMO: 1)
Comune di Camerota	Piazza San Vincenzo	CAMEROTA	3 (GMO: 1)
Comune di Torraca	Via Fenice	TORRACA	3 (GMO: 1)
Comune di Sapri	Comune di Sapri	SAPRI	6 (GMO: 2)
Comune di Vibonati	Largo SS Annunziata	VIBONATI	4 (GMO: 1)
Comune di Piaggine	Piazza Umberto I	PIAGGINE	3 (GMO: 1)
Comune di Rofrano	Via P. Scandizzi	ROFRANO	3 (GMO: 1)
Comune di San Giovanni a Piro	Via Roma	SAN GIOVANNI A PIRO	6 (GMO: 2)
Comune di Santa Marina	Via Santa Croce	SANTA MARINA	4 (GMO: 1)
Comune di Caselle in Pittari	Viale Roma	CASELLE IN PITTARI	3 (GMO: 1)
Comune di Roccaspide	Via Giuliani	ROCCADASPIDE	6 (GMO: 2)
Comune di Torre Orsaia	PIAZZA LORENZO PADULO	TORRE ORSAIA	3 (GMO: 1)
Comune di Altavilla Silentina	PIAZZA UMBERTO I	ALTAVILLA SILENTINA	6 (GMO: 2)
Comune di San Gregorio Magno	PIAZZA MUNICIPIO	SAN GREGORIO MAGNO	6 (GMO: 2)
Comune di Campagna	LARGO DELLA MEMORIA	CAMPAGNA	6 (GMO: 2)
Comune di Vallo della Lucania	PIAZZA VITTORIO EMANUELE	VALLO DELLA LUCANIA	6 (GMO: 2)
Comune di Sant'Egidio del Monte Albino	PIAZZA MARTIRI DI NASSIRYA	SANT'EGIDIO DEL MONTE ALBINO	6 (GMO: 2)
Comune di Bellizzi	VIA MANIN	BELLIZZI	6 (GMO: 2)
Comune di Roccagloriosa	Via San Cataldo	ROCCAGLIORIOSA	3 (GMO: 1)

POSTI DISPONIBILI, SERVIZI OFFERTI:

85 posti elencati nella tabella precedente sono senza vitto e alloggio

EVENTUALI PARTICOLARI CONDIZIONI ED OBBLIGHI DI SERVIZIO ED ASPETTI ORGANIZZATIVI:

5 giorni di servizio settimanali per 25 ore settimanali (5 ore al giorno).

Agli operatori volontari sono richiesti:

- disponibilità agli spostamenti durante il servizio;
- disponibilità specifica a modifiche temporanee di sede in occasione: dei laboratori esterni e presso scuole, luoghi di aggregazione giovanili e altre sedi di accoglienza o dei partner progettuali per la realizzazione delle attività programmate in comune; le giornate conviviali, le uscite giornaliere durante il campo estivo; delle chiusure estive prolungate qualora queste andassero in contrasto con le esigenze e le disponibilità del volontario;
- flessibilità oraria legata alle esigenze dei destinatari, in ogni caso il lavoro sarà svolto in diurno;
- impegno nei giorni festivi, in ogni caso in orario diurno, in occasione di attività di sensibilizzazione, per lo svolgimento delle attività di gruppo e degli eventi previsti e programmati all'interno del programma di intervento e del progetto;

Inoltre è tenuto a:

- **rispetto della privacy,**
- **rispetto regolamento interno,**
- **rispetto delle norme igieniche.**
- **rispetto degli orari di apertura e chiusura delle sedi.**

CARATTERISTICHE DELLE COMPETENZE ACQUISIBILI:

Eventuali crediti formativi riconosciuti NO

Eventuali tirocini riconosciuti NO

CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE AI SENSI DEL D.LGS N. 13/2013

EVENTUALI REQUISITI RICHIESTI:

NESSUNO

DESCRIZIONE DEI CRITERI DI SELEZIONE:

Le date di convocazione, le località di svolgimento dei colloqui e le graduatorie finali saranno rese note sul sito internet della Cooperativa Il Sentiero <https://www.cooperativailsentiero.it>, titolare dei progetti di Servizio Civile Universale. I candidati saranno selezionati lungo una scala espressa in 110 punti derivante dalla sommatoria dei punteggi massimi ottenibili sulle seguenti scale parziali:

Valutazione dei titoli di studio, professionali, altra formazione extra-scolastica, altre conoscenze certificabili	Max 12 punti
Valutazione esperienze pregresse	max. 23 punti
Colloquio	max. 75 punti

Tipologia di titoli valutabili	Punteggio massimo ottenibile
Titoli di studio, (si valuta solo il titolo più alto): - laurea magistrale attinente al progetto = 5 punti - laurea magistrale non attinente al progetto = 3 punti - laurea triennale attinente al progetto = 4 punti - laurea triennale non attinente al progetto = 2,5 punti - diploma attinente al progetto = 3 punti - diploma non attinente al progetto = 2,5 punti - frequenza scuola media superiore = 0,5 per ogni anno di frequenza (periodo max. valutabile 4 anni)	5

Formazione specifica extra scolastica attinente al progetto (si valuta solo il punteggio più elevato):	3		
- corsi di formazione in materie attinenti al progetto di durata non inferiore a 12 giornate ovvero a 75 ore = 3 punti			
- corsi di formazione in materie attinenti al progetto di durata inferiore a 12 giornate ovvero a 75 ore = 1 punto (periodo minimo valutabile 1 giornata ovvero 6 ore di formazione)			
Titoli professionali (si valuta solo il titolo più alto):	2		
- titoli Attinenti al progetto = 2 punti			
- titoli non attinente al progetto = 1 punto	2		
Altre conoscenze certificabili = fino a 2 punti 1 punto per ogni certificazione (es. ECDL – BLS – Certificazione linguistica –attestato sicurezza sui luoghi di lavoro)	2		
Totale punteggio per titoli di studio, titoli professionali, formazione extra-scolastica, altre conoscenze certificate		Max punti 12	
Durata e tipologia dell’esperienza pregressa	Coefficiente	Periodo max valutabile	Giudizio max
Esperienze di volontariato con gli enti proponenti nello stesso o analogo settore di intervento, punti 0,75 per ogni mese o frazione mese superiore o uguale a 15 gg Periodo max. valutabile 12 mesi.	0,75	12	9
Esperienze di volontariato con gli enti proponenti in settori diversi da quello del progetto, punti 0,5 per ogni mese o frazione mese superiore o uguale a 15 gg Periodo max valutabile 12 mesi	0,5	12	6
Durata e tipologia dell’esperienza pregressa	Coefficiente	Periodo max valutabile	Giudizio max
Esperienze di volontariato nello stesso o analogo settore di intervento con enti diversi da quelli che propongono il progetto, punti 0,25 per ogni mese o frazione mese superiore o uguale a 15 gg Periodo max valutabile 12 mesi	0,25	12	3
Altre esperienze diverse dalle precedenti = fino a 5 punti: A titolo di dipendente nello stesso o analogo settore punti 0,50 per ogni mese o frazione di mese pari o superiore a 15gg Periodo max valutabile 6 mesi A titolo di dipendente in un settore diverso punti 0,25 per ogni mese o frazione mese superiore o pari a 15 gg Periodo max valutabile 8 mesi			5
Totale punteggio Esperienze pregresse			23

Fattori di valutazione e loro intensità	Giudizio max (A)	Coefficiente di importanza (B)	Punteggio finale max P= (A x B)
Conoscenza e condivisione delle finalità del servizio civile nazionale, giudizio max 100 punti	100	0,5	50
Conoscenza e condivisione degli obiettivi del progetto, giudizio max 100 punti	100	1	100
Conoscenza e condivisione delle attività del progetto, giudizio max 100 punti	100	1	100
Disponibilità alle condizioni previste dal progetto prescelto e compatibilità della condizione personale del candidato con esse, giudizio max 100 punti	100	1	100
Idoneità del candidato allo svolgimento delle mansioni previste dal progetto, giudizio max 100 punti	100	1	100
Conoscenza dell'ente che propone il progetto, giudizio max 100 punti	100	0,5	50
Conoscenza delle sedi di attuazione di progetto prescelte e condivisione delle modalità di lavoro da essa adottate, giudizio max 100 punti	100	1	100
Conoscenza dell'area di intervento del progetto, giudizio max 100 punti	100	0,5	50
Capacità di interazione con gli altri, giudizio max 100 punti	100	0,5	50
Altre doti e abilità umane possedute dal candidato, giudizio max 100 punti	100	0,5	50
Totale punteggio colloquio: media aritmetica dei punteggi finali relativi ai singoli fattori dove ciascun punteggio finale è pari al prodotto del giudizio attribuito al fattore e il coefficiente di importanza previsto per esso: $\Sigma P1 + P2 + \dots + P10/10$ dove per ciascun fattore di valutazione $P= AxB$ dove A rappresenta il giudizio attribuito (su una scala di 100 punti), B rappresenta il coefficiente di importanza e P il punteggio finale.			75

Indicazioni delle soglie minime di accesso previste dal sistema di selezione proposto è 36/75 al colloquio. Per il resto non esistono soglie minime di accesso, in quanto i candidati saranno collocati nella graduatoria in relazione al punteggio conseguito e dichiarati idonei selezionati in base ai posti richiesti e messi al bando dal progetto.

FORMAZIONE GENERALE DEGLI OPERATORI VOLONTARI:

PARROCCHIA SANT'ALFONSO MARIA DE' LIGUORI - VIA NAZIONALE N. 273 - PADULA (SA)

Durata n. 42 ore

FORMAZIONE SPECIFICA DEGLI OPERATORI VOLONTARI:

Metodologie generali previste da Sistema di Formazione

La formazione destinata agli operatori volontari prevista all'interno dei progetti dei programmi di Servizio Civile Universale prevede l'utilizzo di tre metodologie:

- lezione frontale:** rappresenta lo strumento tradizionale di insegnamento e di trasmissione di contenuti didattici, dove i docenti ed i discenti riproducono funzioni e ruoli acquisiti e consolidati.
- dinamiche non formali:** tecniche formative che, stimolando le dinamiche di gruppo o comunque l'interazione con l'interlocutore, allo scopo di facilitare la percezione e l'utilizzo delle risorse interne al giovane, costituite dall'esperienza e dal patrimonio culturale di ciascun operatore volontario, sia come individuo che come parte di una comunità;
- formazione a distanza o on line asincrona:** prevede l'utilizzo di un sistema software, una "piattaforma", già implementata dal IL SENTIERO, che permetterà di gestire a distanza la formazione, ognuno di quali è seguito da una o più classi, monitorati da appositi tutor ed implica la somministrazione di un test finale obbligatorio.

La Formazione Specifica, il cui monte orario complessivo previsto è di 72 ore, sarà erogata anche a distanza o "on line", in modalità sincrona e/o asincrona, nel rispetto delle percentuali di erogazione previste dalla Circolare del 31 gennaio 2023, **entro i primi 90 giorni dall'avvio in servizio dell'operatore volontario**, così come integrata da quanto previsto dalla Circolare del 26 gennaio 2024.

La formazione specifica sarà realizzata presso la sede di attuazione del progetto.

MODULO	CONTENUTO	ORE
I Organizzazione del servizio e della sede di attuazione del progetto "Conoscenza dei bisogni del territorio"	Organizzazione del servizio e della sede di attuazione del progetto. Programmazione delle attività e modalità per l'attuazione del progetto"	12
II Sicurezza sui luoghi di lavoro Formazione e informazione sui rischi connessi all'impiego dei volontari in progetti di servizio civile	Comprendere: cosa si intende per sicurezza sul lavoro e come si può agire e lavorare in sicurezza. Conoscere le caratteristiche dei vari rischi presenti sul luogo di lavoro e le relative misure di prevenzione e protezione. Normativa: quadro della normativa in materia di sicurezza, con particolare approfondimento del D.Lgs n.81/2008 (ed. testo unico) e successive aggiunte e modifiche	12
III Geomorfologia del Territorio	Inquadramento geografico e territoriale. Inquadramento geomorfologico - Cenni	12
IV Biologia	Flora e fauna delle zone su cui opererà il progetto della biodiversità. La macchia mediterranea Saranno affrontati i principali impatti antropici negativi: abbandono dei rifiuti, urbanizzazione incontrollata, incendi dolosi, agricoltura intensiva, deforestazione e inquinamento.	6
V Impatti ambientali connessi alla produzione di rifiuti	Fondamenti del monitoraggio del territorio Norme e tecniche per il monitoraggio del rischio e loro applicazione Legislazione generale Introduzione ai principali riferimenti normativi in materia ambientale.	18
VI Comunicazione pubblica in campo ambientale	Comunicazione pubblica e istituzionale. Il Punto Informazioni Ideazione e realizzazione di una campagna di comunicazione ambientale Teoria della comunicazione e dei nuovi media	6
VII Sistemi informativi territoriali	I volontari saranno formati sui principi fondamentali dei Sistemi Informativi Territoriali, imparando a conoscere i sistemi di riferimento geografici e le diverse proiezioni cartografiche utilizzate per rappresentare il territorio.	6

TITOLO DEL PROGRAMMA DI INTERVENTO CUI FA CAPO IL PROGETTO:

RADICI E FUTURO: GIOVANI PER LA SOSTENIBILITÀ E I BORGHI 2026

OBIETTIVO/I AGENDA 2030 DELLE NAZIONI UNITE:

Obiettivo 11 Agenda 2030 -Rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri, duraturi e sostenibili
Obiettivo 12 Agenda 2030- Garantire modelli sostenibili di produzione e di consumo
Obiettivo 13 Agenda 2030- Promuovere azioni, a tutti i livelli, per combattere il cambiamento climatico
Obiettivo 15 Agenda 2030- Proteggere, ripristinare e favorire un uso sostenibile dell’ecosistema terrestre

AMBITO DI AZIONE DEL PROGRAMMA:

Patrimonio ambientale e riqualificazione urbana

DA COMPILARE SOLO SE IL PROGETTO PREVEDE ULTERIORI MISURE AGGIUNTIVE

PARTECIPAZIONE DI GIOVANI CON MINORI OPPORTUNITÀ

→N. **28 posti previsti** per giovani con minori opportunità

→Tipologia di minore opportunità

Difficoltà economiche con ISEE in corso di validità pari o inferiore a € 15.000,00

→Documento che attesta l’appartenenza del giovane alla categoria individuata

ISEE in corso di validità pari o inferiore a € 15.000,00

→Attività degli operatori volontari con minori opportunità

Per quanto concerne i giovani con minori opportunità, il progetto non prevede delle attività specifiche. I giovani verranno coinvolti in egual misura in tutti le attività previste insieme agli altri operatori volontari per stimolare il loro interesse e la loro voglia di integrazione.

→**Ulteriori risorse umane e strumentali** e/o delle iniziative e/o delle misure di sostegno volte ad accompagnare gli operatori volontari con minori opportunità nello svolgimento delle attività progettuali

In ciascuna sede che prevede l’impiego di giovani con minori opportunità, oltre alla presenza dell’Operatore Locale di Progetto (OLP), sarà garantito il coinvolgimento dell’assistente sociale e di operatori sociali esperti e qualificati. Verrà adottata la metodologia “on the job”, affiancata dalla modalità formativa “learning by doing” (imparare facendo) favorendo una partecipazione attiva, consapevole e inclusiva al progetto.

Spesso alle minori opportunità economiche corrispondono anche forme di disagio sociale o personale, che vanno tenute in debita considerazione qualora possano incidere sul regolare svolgimento delle attività da parte dei ragazzi selezionati come giovani con minori opportunità. In tali casi per ciascun volontario sarà predisposto un percorso personalizzato che tenga conto delle specificità e dei bisogni individuali. In particolare, qualora necessario verrà elaborato un piano di lavoro ad hoc, calibrato sulle attività previste dal progetto e coerente con le competenze possedute e da acquisire. A supporto del monitoraggio e della **valutazione del percorso, saranno adottati due strumenti**: una scheda di osservazione, utile a rilevare costantemente l’andamento delle attività; e una scheda di autovalutazione, che il volontario compilerà con cadenza periodica per riflettere sul proprio coinvolgimento, apprendimento e progressi.

Nella fase iniziale, la compilazione della scheda di autovalutazione sarà assistita dagli operatori di riferimento, così da favorire la comprensione dello strumento e promuovere l’autoconsapevolezza. Il confronto quotidiano tra volontario e team sarà affiancato da colloqui di verifica settimanali nei primi tre mesi, successivamente con cadenza bimensile. Nell’ultimo mese di servizio è previsto un colloquio conclusivo di rielaborazione dell’esperienza, finalizzato alla riflessione sul percorso compiuto e sulla crescita personale e professionale raggiunta.

RISORSE UMANE:

- Per la fase selettiva: Psicologo/a.
- Durante il servizio: Educatore professionale e Operatore sociale.
- Per orientamento finale: Psicologa del lavoro e/o orientatore professionale.

RISORSE STRUMENTALI. Le ulteriori risorse strumentali che verranno messe a disposizione saranno:

- Modulistica creata ad hoc (piano di lavoro per attività assegnate; scheda di osservazione; scheda di autovalutazione, scheda di valutazione per colloquio in uscita).
- Materiale didattico e sussidi di approfondimento ad hoc sulle tematiche progettuali.

SVOLGIMENTO DI UN PERIODO DI SERVIZIO IN UNO DEI PAESI MEMBRI DELL'U.E. O IN UN TERRITORIO TRANSFRONTALIERO

Non previsto

SVOLGIMENTO DI UN PERIODO DI TUTORAGGIO

→ Durata del periodo di tutoraggio: durante gli ultimi tre mesi del progetto.

→ Ore dedicate **27 ore**

→ **Tempi, modalità e articolazione oraria**

Il percorso di tutoraggio di novanta giorni sarà svolto durante la seconda metà del progetto e sarà strutturato in 5 moduli + 1 modulo aggiuntivo (per un totale di 27 ore). Nello specifico i moduli saranno così organizzati: quattro moduli collettivi di 5 ore ciascuno, un modulo individuale da 4 ore, un modulo aggiuntivo collettivo di 3 ore. L'orientamento è un percorso che permette di mettere a punto un progetto professionale attraverso l'analisi sistemica delle caratteristiche personali condotta con l'utilizzo di materiali strutturati quali schede e test di autoanalisi. Il percorso consentirà ai ragazzi di analizzare le proprie competenze, le proprie attitudini e talenti ai fini della definizione del proprio progetto professionale.

L'operatore esperto orientatore supporterà i destinatari a:

- Identificare competenze e potenzialità da investire nell'elaborazione/realizzazione di un progetto di inserimento professionale e sociale;
- Acquisire autonome capacità di autovalutazione e scelta;
- Sviluppare, rispetto a sé e al mercato del lavoro, quadri di riferimento socio-culturali e registri emotivi appropriati per affrontare positivamente situazioni di transizione/cambiamento, per investire sulla propria progettualità;
- Costruire un progetto di sviluppo professionale imprenditoriale.

Il percorso di tutoraggio avrà:

- una valenza di natura orientativa finalizzata all'accrescimento della consapevolezza circa la propria storia, le proprie competenze e le risorse personali maturate; nello stesso tempo si creerà una documentazione sistematica di dette competenze quale base di riferimento per nuove progettualità professionali;
- una valenza formativa finalizzata all'acquisizione di un metodo di autoanalisi e di riprogettazione continua del proprio percorso di vita in linea con le proprie aspirazioni consapevoli e con le nuove caratteristiche del mercato del lavoro.

Le attività collettive saranno laboratori attivi ed esperienziali corredati da approfondimenti teorici; ogni fase sarà personalizzata ed adattata alle peculiarità del gruppo coinvolto al fine di venire incontro alle esigenze individuali.

Per le attività collettive sarà assicurato che le classi di operatori volontari non supereranno le 30 unità.

Il tutoraggio individuale sarà attuato da un orientatore professionale che andrà ad analizzare insieme al ragazzo il percorso svolto, il punto di partenza, il punto di arrivo, le competenze acquisite, punti di forza e di debolezza, l'aspettativa etc. il tutto finalizzato ad orientare le energie del ragazzo nella ricerca attiva ma consapevole di un lavoro ed al bilancio delle competenze in uscita.



→ **Attività di tutoraggio**

Accoglienza e presentazione delle attività previste e segmentazione del profilo di competenza. Valutazione preliminare di ciascun operatore volontario attraverso un momento di presentazione al gruppo seguito da un momento di autoanalisi e messa in trasparenza delle competenze acquisite durante l'esperienza del servizio civile.

STRUMENTI: mappa della descrizione del sé; scheda di sintesi risultati e attitudini scolastiche; analisi delle competenze trasversali.

MODULO	TITOLO	DURATA
MODULO 1	CONOSCERSI	5 ORE COLLETTIVE
MODULO 2	DAL SAPER FARE...	5 ORE COLLETTIVE
MODULO 3	...AL SAPER ESSERE	5 ORE COLLETTIVE
MODULO 4	LA RICERCA ATTIVA DEL LAVORO	5 ORE COLLETTIVE
MODULO 5	PERCORSI DI SCELTA INDIVIDUALE	4 ORE INDIVIDUALI
MODULO 6	RICERCA ATTIVA!	3 ORE COLLETTIVE