



**A.S.L. TO4**

*Azienda Sanitaria Locale  
di Ciriè, Chivasso e Ivrea*



PREVENZIONE  
PIEMONTE

**Dipartimento di Prevenzione  
Struttura Semplice Dipartimentale  
“Promozione della salute”**

# **Programma per la diffusione di gruppi di cammino**

## **V corso per la formazione di accompagnatori**

### ***Walking Leader***

## Programma

- La salute e la malattia nelle nostre comunità, i dati della nostra salute, le malattie prevenibili e la salute
- Camminare: la fisiologia, i benefici, la sedentarietà, ecc (medico dello sport)
- I problemi e le criticità dell'attività fisica
- L'alimentazione delle persone attive
- Promuovere la salute propria e di una comunità, il ruolo della leadership, il lavoro di rete
- Gli aspetti tecnici della camminata, come si conduce un gruppo, come si gestiscono i problemi e i percorsi



Dipartimento di Prevenzione  
Struttura Semplice  
Dipartimentale  
“Promozione della salute”

## Programma

- 12 ore suddivise in 6 di teoria, 4 di pratica, 2 di lavori di gruppo
- Sabato **16 e sabato 23 febbraio 2019**,  
dalle 8,45 alle 12,30 e dalle 14,00 alle 16,00
- Il pranzo si può consumare presso il ristorante “il Cantun” al prezzo convenzionato di €12,00 (previa prenotazione presso la segreteria organizzativa del corso)



## **I docenti:**

Maurizio Gottin,  
Alberto Massasso,  
Giuseppe Barone,  
Isabella Barovero,  
Carla Francone,  
Giorgio Bellan

**ASL TO 4:**  
**522.000 abitanti,**  
**173 comuni,**  
**2 comunità montane**



**Dipartimento di Prevenzione  
 Struttura Semplice  
 Dipartimentale  
 "Promozione della salute"**

VAL D' AOSTA



16-23 febbraio 20

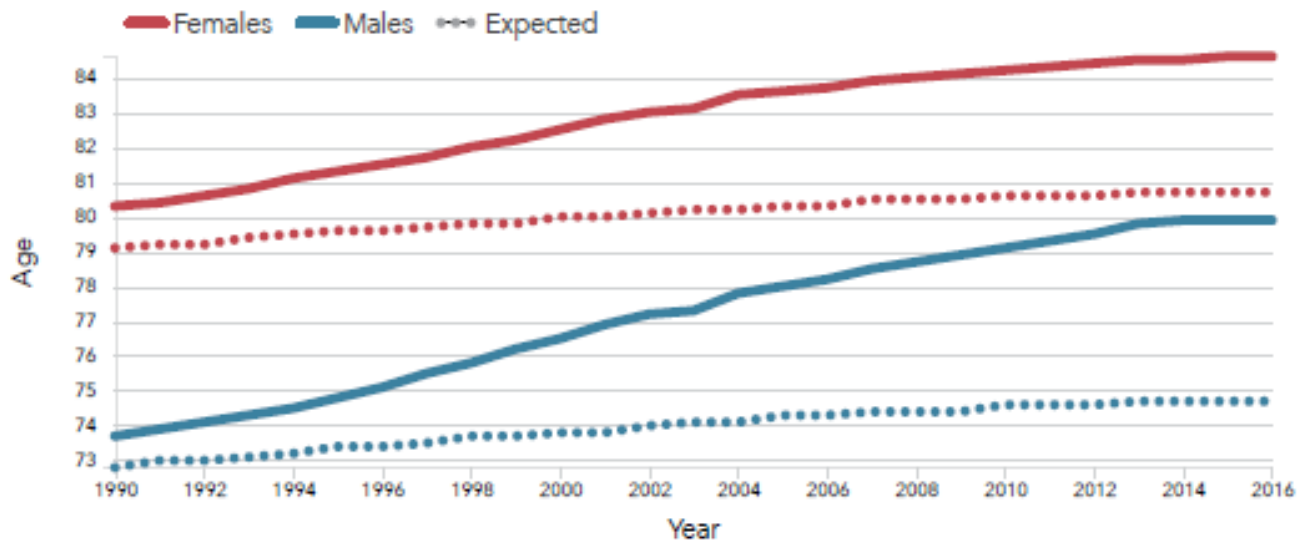


- La salute e la malattia nelle nostre comunità
- i dati della nostra salute
- le malattie prevenibili

24/9/2018

Italy | Institute for Health Metrics and Evaluation

## How long do people live?



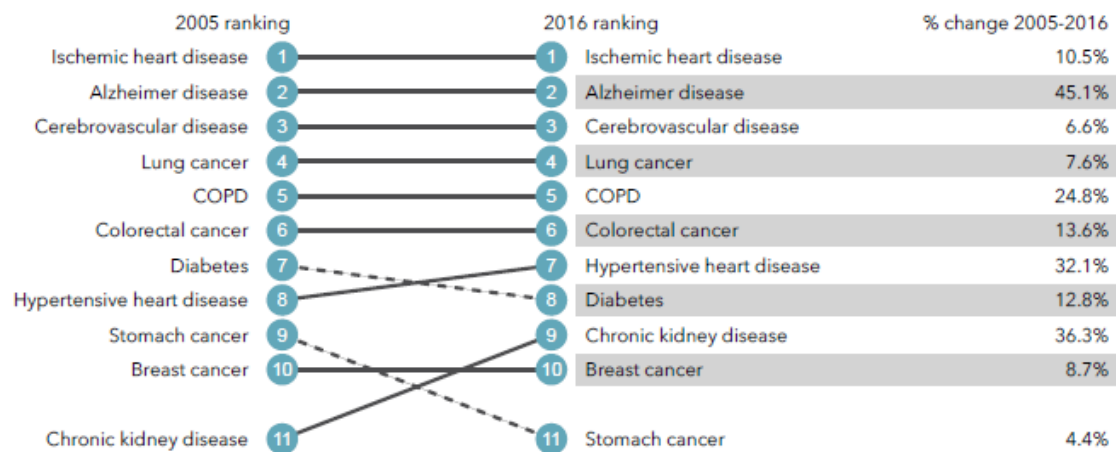
	Expected		Observed	
	1990	2016	1990	2016
Females	79.1	80.7	80.3	84.6
Males	72.8	74.7	73.7	79.9

Life expectancy, 1990-2016

24/9/2018

Italy | Institute for Health Metrics and Evaluation

### What causes the most deaths?



Top 10 causes of death in 2016 and percent change, 2005-2016, all ages, number

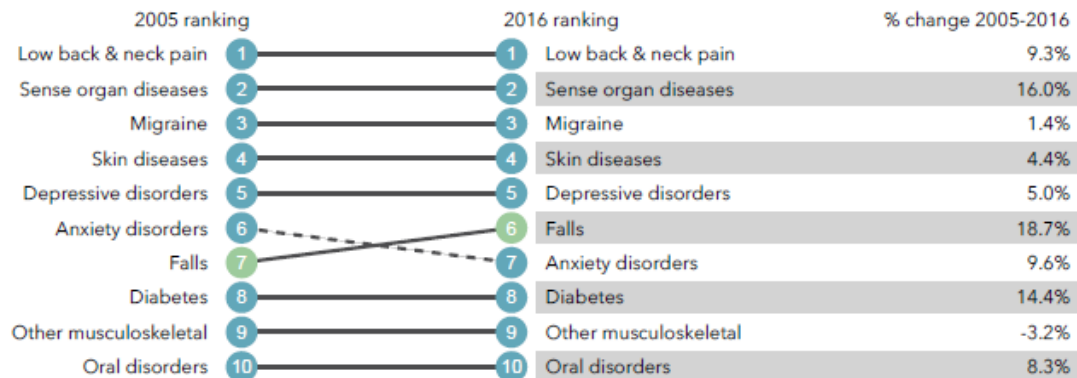


24/9/2018

Italy | Institute for Health Metrics and Evaluation

## What health problems cause the most disability?

- Communicable, maternal, neonatal, and nutritional diseases
- Non-communicable diseases
- Injuries



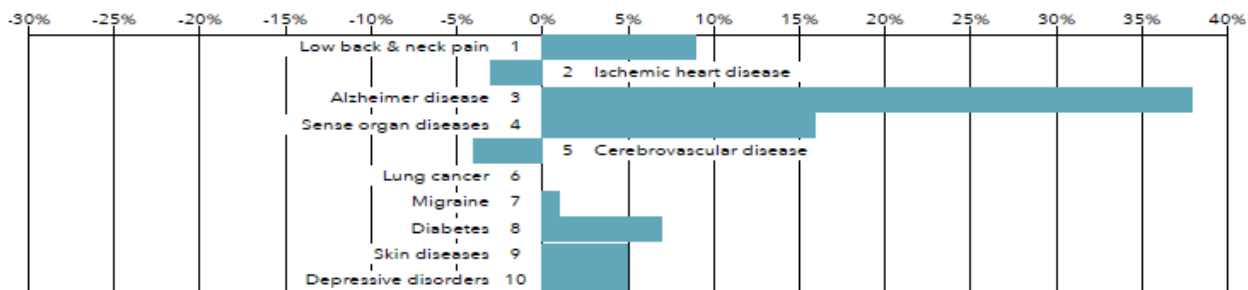
Top 10 causes of years lived with disability (YLDs) in 2016 and percent change, 2005-2016, all ages, number

24/9/2018

Italy | Institute for Health Metrics and Evaluation

## What causes the most death and disability combined?

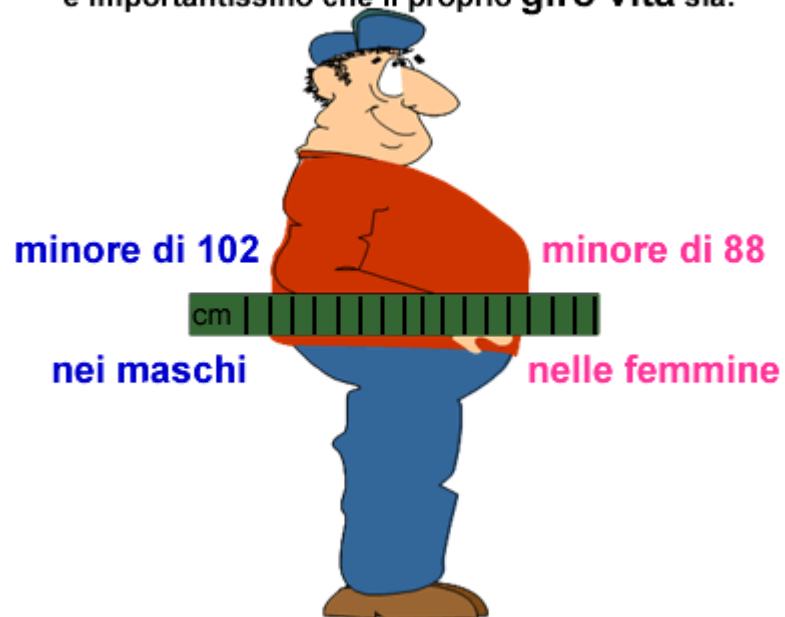
- Communicable, maternal, neonatal, and nutritional diseases
- Non-communicable diseases
- Injuries



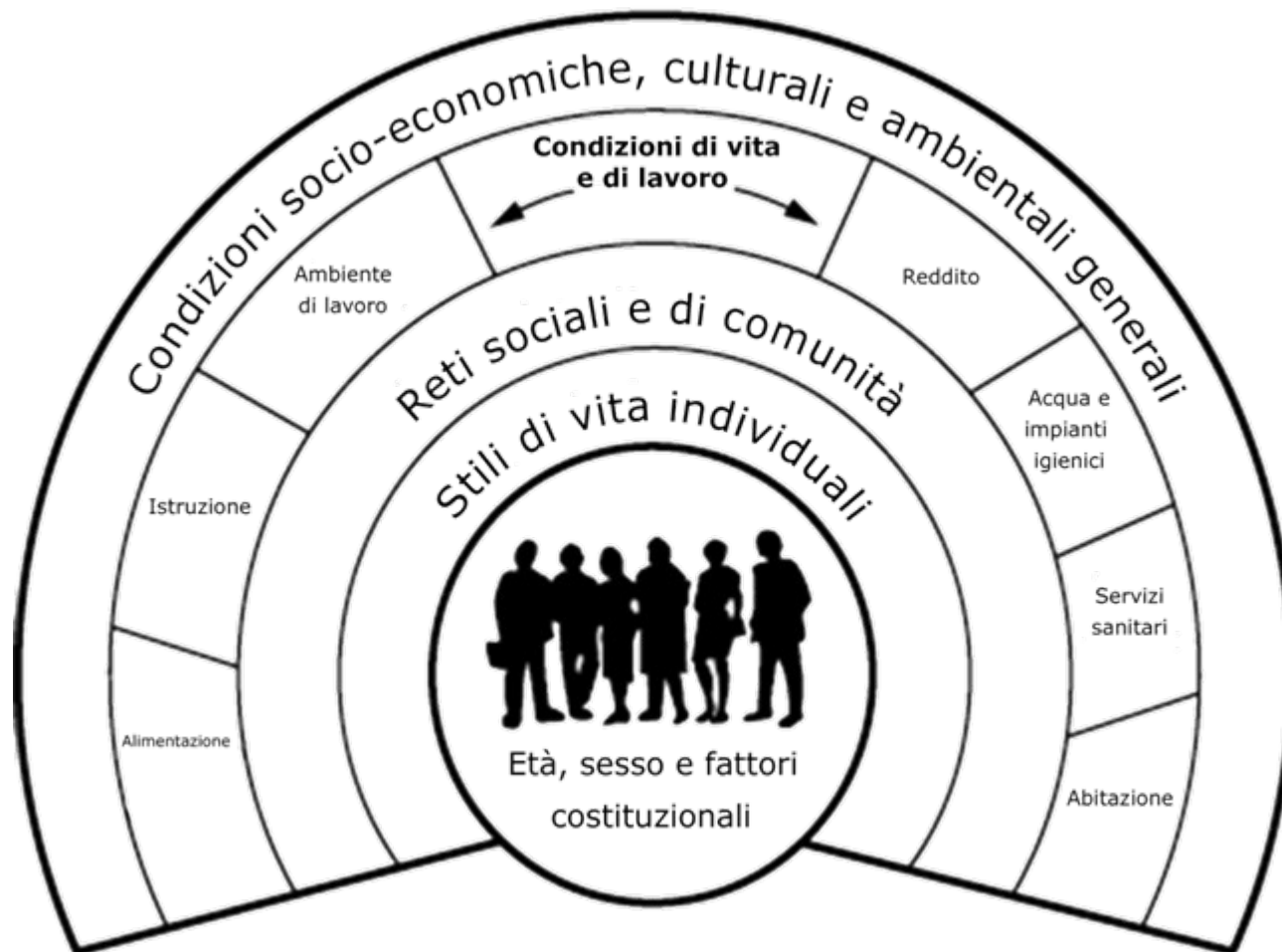
Top 10 causes of disability-adjusted life years (DALYs) in 2016 and percent change, 2005-2016, all ages, number

# Le malattie prevenibili

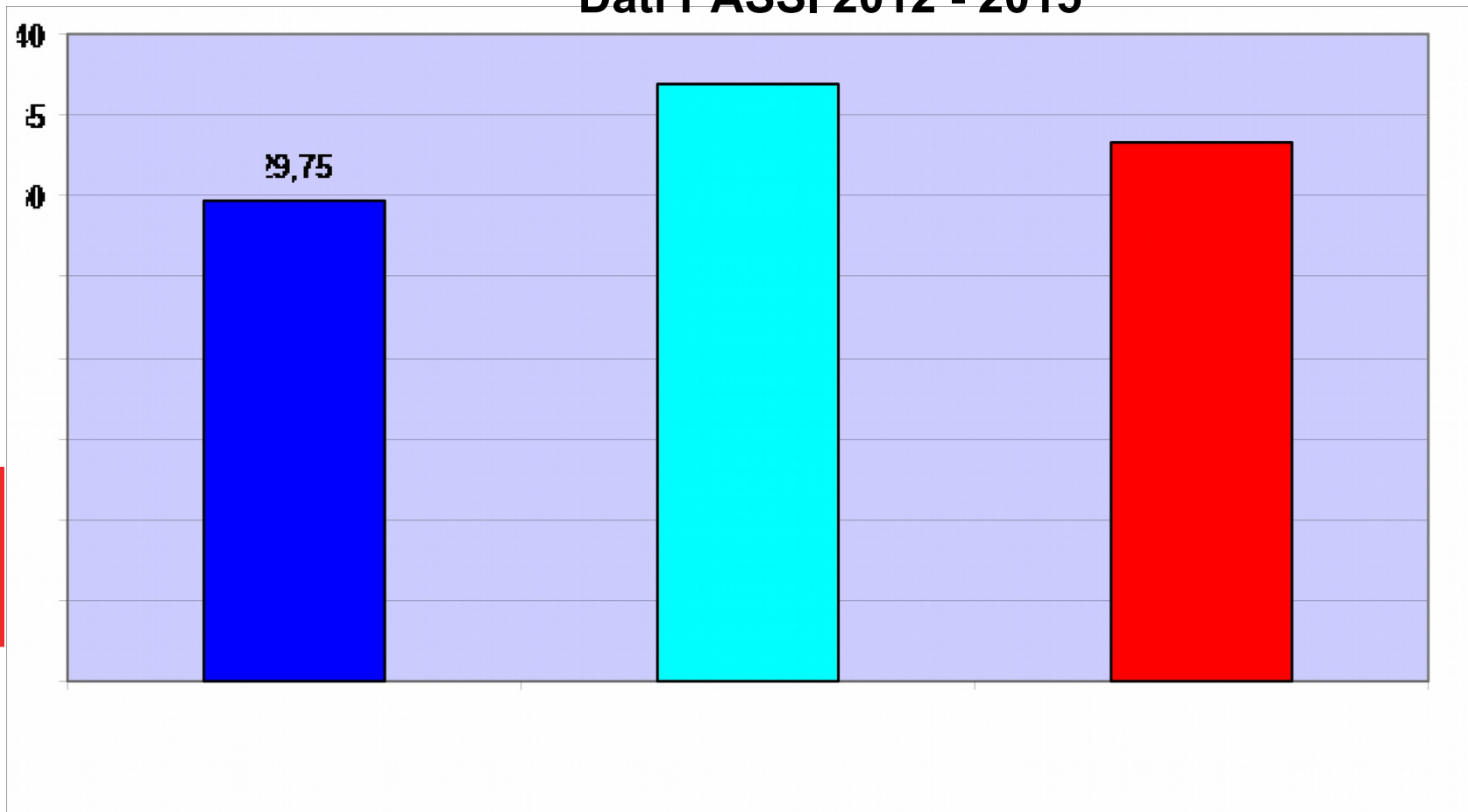
Per tenere sotto controllo l'ipertensione  
è importantissimo che il proprio **giro vita** sia:



# La salute: un bene multidimensionale



## Attività fisica ASL TO4 Dati PASSI 2012 - 2015



16-23 febbraio 2019

Candia

**gbd**

Nel 2010 in Italia a causa della sedentarietà o  
della scarsa attività motoria:

912.177 DALYS

# Stili di vita



Ma quale?

Ma come?





# Costruire percorsi di salute

Guadagnare Salute:  
rendere facili le scelte salutari



# Come?



# Promozione della salute



*Grazie!*



*promuovere*

*prevenire*

# I gruppi di cammino

- Cosa sono
- A chi sono rivolti
- Dove sono diffusi

# Il programma dell'ASL TO 4

## Il modello organizzativo:

## un progetto di comunità

## Il modello organizzativo i destinatari finali

### **Adulti over 64**, come previsto dal PRP

Ma anche:

- **genitori e famiglie** già coinvolti in progetti che prevedono attività di movimento con i bambini (sostegno alla genitorialità), allo scopo di darne continuità e di fornire un solido esempio di vita attiva
- **soggetti adulti** che, a vario titolo, vogliono sperimentare un uso del tempo libero godendo delle risorse locali ambientali e culturali per mezzo della camminata con la consapevolezza di curare così anche la propria salute
- **adulti** che, a causa del proprio stile di vita o della propria patologia, possono essere invitati a praticare la camminata dal proprio medico curante o per scelta personale

## Il modello organizzativo i partner

- Regione Piemonte Assessorato allo Sport (patrocinio, risorse di rete, risorse strutturali, formazione)
- Regione Piemonte Assessorato Agricoltura/Ambiente (reti territoriali dei sentieri con particolare riferimento alle località montane)
- Città metropolitana di Torino (sedi attività di formazione, percorsi)
- Unione dei comuni montani (realizzazione e manutenzione dei percorsi e attivazione dei gdc)
- Comuni (realizzazione e manutenzione dei percorsi, attivazione e mantenimento dei gdc, supporto di rete)
- UISP, comitati locali convenzionati ASL (co-organizzazione, formazione, tutela assicurativa, WL)
- Fand Chivasso
- Sindacati pensionati (diffusione, WL)
- Unitre, centri-anziani, Società di Mutuo Soccorso (diffusione, WL)
- Progetti di comunità già attivi (diffusione, WL)
- Tavoli istituzionali, consorti socioassistenziali ecc. (diffusione, WL)

# Gli obiettivi del programma

Sperimentare ed avviare entro il 2017:

- almeno 4 gruppi di cammino
- in almeno 2 distretti dell'ASL TO 4,
- che pratichino almeno 1 uscita settimanale
- Costruire, avviare e mantenere la rete di supporto del programma con i Sindaci e gli Enti coinvolti



# Gli obiettivi del programma 2018/2020

- Mantenere attivi i gruppi nati nella fase sperimentale
- Far nascere almeno 4 nuovi gruppi all'anno,
- Interessare con il programma tutti i distretti dell'ASL TO 4
- Mantenere e incrementare i soggetti coinvolti dalla rete

## Il modello organizzativo il Walking Leader e i determinanti del processo

- **Predisponenti:**
  - il WL ama il movimento, la disponibilità per gli altri, il senso della responsabilità personale e collettiva, è predisposto all'esercizio della leadership
- **Abilitanti:**
  - avrà a disposizione una cassetta dei ferri che gli consentirà di avviare attraverso le proprie relazioni il GDC
  - Avrà almeno un compagno con il quale condividere il percorso fin dal corso di formazione
  - Sarà inserito nell'elenco dei soggetti qualificati per l'attivazione dei programmi e come tale presentato alle amministrazioni locali
- **Rinforzanti:**
  - La sua attività sarà seguita e tutorata dal gruppo di progetto
  - Le iniziative locali saranno oggetto di pubblicizzazione
  - I gruppi già avviati verranno coinvolti con eventi centrali periodici
  - I WL già formati saranno coinvolti in attività di coordinamento ed aggiornamento

## Il modello organizzativo regole di ingaggio

- Predisposizione degli iscritti per le attività che prevedono movimento, relazione, organizzazione, esercizio della leadership
- L'ASL TO 4, attraverso il gruppo per la promozione dell'attività fisica, si farà carico dell'organizzazione dei corsi per la fase sperimentale e del coordinamento generale in collaborazione con i partner ( in primis Comuni, Associazioni ed Enti già in fase di collaborazione attiva)
- Al termine del corso **il WL verrà inserito in una lista di conduttori abilitati**, autorizzati ed integrati nel programma.
- **L'aspirante WL**, anche in collaborazione con l'istituzione da cui proviene, si impegna a offrirsi nel proprio contesto come **punto di riferimento per l'avvio e il mantenimento di GdC (almeno 1 gruppo nei 12 mesi successivi alla conclusione del corso) in forma di volontariato**
- I nominativi dei candidati WL ammessi verranno comunicati ai soggetti coinvolti nella programmazione
- Per ogni contesto considerato nella fase d'avvio si prevede di abilitare 2 o 3 WL
- Il programma di diffusione dei GdC è inserito nel **"catalogo"** di promozione della salute dell'ASL TO 4 inviato annualmente ai Sindaci
- Laddove comuni, associazioni, varie rappresentanze di cittadini intendano partecipare al programma, le attività verranno presentate ed avviate con i WL formati

## Il modello organizzativo lo sviluppo e d il sostegno delle attività

- I WL abilitati, nelle prime fasi della loro attività di conduzione dei gruppi, per gli aspetti più squisitamente tecnici (riscaldamento, tecnica, intensità della camminata), avranno il supporto di un laureato SUISM messo a disposizione dall'ASL attraverso la convenzione con UISP comitati di Ciriè,Settimo,Chivasso e Ivrea. Questo elemento verrà concordato con la SSD Promozione della Salute dell'ASL TO 4 e destinato alla prima uscita del gruppo e ad una eventuale verifica dopo qualche tempo (terza/quarta uscita)
- Ciascun gruppo di cammino dovrà avere il consenso e la partecipazione del/dei Sindaci dei territori coinvolti e le sue attività comunicate alla popolazione in modo congiunto con le Amministrazioni Comunali
- L'elenco dei gruppi di cammino attivi verrà inoltre comunicato ai Medici di Medicina Generale e ai Pediatri di Libera Scelta interessati per competenza territoriale, con particolare attenzione al programma delle “Case della Salute”

## Il modello organizzativo lo sviluppo e d il sostegno delle attività

- I WL abilitati saranno coinvolti in tutte le fasi organizzative, messi in rete tra loro, inoltre verranno loro dedicati specifici eventi di formazione e aggiornamento, saranno sostenuti in tutte le fasi di “manutenzione” dei gruppi
- Ai destinatari finali del programma, partecipanti dei gruppi di cammino, è richiesto di sottoscrivere una liberatoria, da consegnare al WL e da detenere presso le amministrazioni comunali, con la quale essi si assumono la responsabilità della propria incolumità nel corso delle attività. Tale liberatoria viene redatta sul modello già ampiamente utilizzato e sperimentato dai gruppi di cammino della Regione Lombardia

# Benvenuti a bordo!

