



**A.S.L. TO4**

Azienda Sanitaria Locale  
di Ciriè, Chivasso e Ivrea

Sede legale: Via Po, 11 - 10034 CHIVASSO (TO)

Tel. +39 011.9176666

Sede amministrativa: Via Aldisio, 2 - 10015 IVREA (TO)

Tel. +39 0125.4141

[www.aslto4.piemonte.it](http://www.aslto4.piemonte.it)

P.I./Cod. Fisc. 09736160012

## UFFICIO RELAZIONI ESTERNE

Responsabile: dott.ssa Tiziana Guidetto

tel. 0125 414726 – 011 9176594

cell. 335 5812438

e-mail: [tguidetto@aslto4.piemonte.it](mailto:tguidetto@aslto4.piemonte.it)

## COMUNICATO STAMPA

### **ASL TO4. Quarto corso per la formazione di Walking Leader: si è svolto ieri l'incontro di consegna degli attestati**

Ieri pomeriggio, presso la sede legale dell'ASL TO4 a Chivasso, si è svolto l'incontro di consegna degli attestati di Walking Leader, rilasciati ai cittadini volontari che hanno terminato il quarto corso per la formazione di accompagnatori di gruppi di cammino.

I presupposti alla base di questo progetto – elaborato nell'ambito del Dipartimento di Prevenzione, diretto dal dottor Giovanni Mezzano, dalla struttura Promozione della Salute, diretta dal dottor Giorgio Bellan, e dalla Medicina dello Sport, diretta dal dottor Maurizio Gottin – sono contenuti nella letteratura scientifica, come ha ricordato il Direttore Sanitario dell'ASL TO4, dottoressa **Sara Marchisio**: *“L'inattività fisica e la sedentarietà sono da considerarsi tra i fattori di rischio principali delle malattie croniche e degenerative nei Paesi industrializzati e il territorio della nostra Azienda non fa eccezione rispetto a questa tendenza, come ci confermano i dati dell'indagine “Passi” (indagine sugli stili di vita dei cittadini residenti sul territorio dell'ASL TO4). Risulta quindi importante, per promuovere la salute della nostra comunità, sperimentare e sviluppare programmi che consentano ad ampie fasce della popolazione di migliorare il proprio stile di vita, così come previsto dal Piano Nazionale della Prevenzione e dal Piano Regionale della Prevenzione della Regione Piemonte”.*

E l'esercizio fisico, praticato regolarmente, insieme a una sana alimentazione rappresenta uno dei maggiori fattori protettivi della salute. *“Allo scopo di diffondere la pratica della camminata, in una modalità legata alla valorizzazione delle relazioni interpersonali e dell'ambiente, – ha commentato il Direttore Generale dell'ASL TO4, dottor **Lorenzo Ardisson** – abbiamo voluto costruire una rete di volontari formati a svolgere il ruolo di*

*walking leader e disponibili a organizzare gruppi di cammino in collaborazione con la nostra stessa Azienda, con le Amministrazioni comunali e con l'Associazionismo locale. Ancora una volta la sinergia con il territorio dimostra di avere un ruolo strategico per la promozione della salute della comunità”.*

I destinatari finali del programma sono gli adulti over 64 anni, come previsto dal Piano Regionale della Prevenzione, ma anche:

- genitori e famiglie già coinvolti in progetti che prevedono attività di movimento con i bambini (attività di sostegno alla genitorialità), allo scopo di dare a queste iniziative progettuali elementi di continuità e di fornire un solido esempio di vita attiva anche ai più piccoli;
- soggetti adulti che, a vario titolo, vogliono sperimentare un uso attivo del proprio 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, siano invitati a praticare la camminata dal proprio medico curante o per scelta personale.

*“Al corso – ha spiegato il dottor **Giorgio Bellan** – sono stati invitati a partecipare, e ammessi in modo preferenziale, cittadini amanti della vita all'aria aperta e dell'attività motoria, con predisposizione per le relazioni interpersonali e attitudine per il coordinamento e il lavoro di squadra e disponibili a dedicare qualche ora a settimana al servizio di un gruppo che voglia fare questa nuova esperienza. Gli aspiranti walking leader hanno presentato un curriculum vitae e sono stati selezionati con la collaborazione di Amministrazioni comunali e di altre realtà locali. Sono poi stati formati in modo specifico nell'ambito del corso organizzato dalla nostra Azienda, ma continueranno a essere affiancati e sostenuti in questa attività da parte della struttura Promozione della Salute dell'ASL TO4 e da parte delle loro Amministrazioni comunali e Associazioni di riferimento”.*

Alla quarta edizione del corso hanno partecipato 30 cittadini dotati dei requisiti richiesti. Per la loro individuazione hanno collaborato i Comuni di Agliè, Borgiallo, Castellamonte, Cuorgnè, Favria, Foglizzo, Ivrea, Lanzo Torinese, Locana, Rivarossa, Rueglio, Samone, San Maurizio Canavese, San Raffaele Cimena, Settimo Torinese, Usseglio e Volpiano.

Al termine del corso i walking leader sono stati messi in grado di organizzare un gruppo di cammino nel proprio territorio, in collaborazione con le Amministrazioni comunali e le Associazioni locali, di avviare e mantenere un gruppo di cammino nel territorio di appartenenza e di lavorare in rete con l'ASL TO4 e con i conduttori dei gruppi di cammino attivati nella stessa Azienda.

Ha concluso il dottor **Ardissone**: *“La nostra intenzione è quella di estendere il più possibile questo progetto sul territorio sul modello dei corsi AFA (Attività Fisica Adattata) che è ormai*

*già collaudato in 30 Comuni e con circa 70 corsi. Intendiamo, quindi, coinvolgere il numero più elevato possibile di Amministrazioni comunali e di Associazioni locali. Per questo, abbiamo inserito anche i corsi per la formazione di walking leader nel Catalogo dei progetti di promozione della salute. Catalogo che è pubblicato nel sito web dell'Azienda e che raccoglie tutte le iniziative sui temi legati in particolare alla salute e agli stili di vita e che annualmente è proposto alle Amministrazioni locali, alle Scuole e alle varie rappresentanze della comunità”.*

## **Il programma del Corso**

I walking leader volontari sono stati formati con un corso organizzato dalla struttura Promozione della Salute dell'ASL TO4, che si è tenuto nei giorni 6 e 13 ottobre 2018 presso la sede del Parco lago di Candia della Città Metropolitana di Torino.

Il programma del corso ha previsto 12 ore di formazione suddivise in 6 di teoria, 4 di pratica e 2 di lavori di gruppo.

Gli argomenti affrontati:

- la salute e la malattia nelle nostre comunità, i dati della nostra salute, le malattie prevenibili e la salute;
- la fisiologia e i benefici del camminare, i rischi della sedentarietà;
- 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 gruppo: la motivazione alla partecipazione, come convincere le persone alla partecipazione e al cambiamento;
- gli aspetti tecnici della camminata, come si conduce un gruppo, come si gestiscono i problemi e i percorsi.

I docenti per le parti teoriche sono stati i dottori Maurizio Gottin, Responsabile della Medicina dello Sport, e Alberto Massasso della stessa struttura, il dottor Giuseppe Barone, Responsabile della Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale, i dottori Giorgio Bellan, Responsabile della Promozione della Salute, e Carla Francone della stessa struttura. Le ore di attività pratica sono state gestite dalla dottoressa Isabella Barovero, laureata in scienze motorie ed esperta nella promozione del cammino e nella conduzione dei gruppi.

Chivasso, 26 ottobre 2018