



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

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

COMUNICATO STAMPA

ASL TO4. Settimo corso per la formazione di Walking Leader: si è svolto oggi l'incontro di consegna degli attestati

Oggi 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 settimo 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.

*“Il corso – ha spiegato il dottor **Giorgio Bellan** – è arrivato alla settima edizione e vi hanno partecipato 32 volontari dotati dei requisiti richiesti. Per la loro individuazione hanno collaborato i Comuni di Balangero, Barbania, Caluso, Castiglione Torinese, Chivasso, Cuorgnè, Forno Canavese, Ivrea, Mathi, Oglianico, Ozegna, Pont Canavese, Rivara, San Carlo Canavese, Valperga, Villanova Canavese. Il programma per la diffusione dei gruppi di cammino, avviato nel febbraio 2017 e ormai consolidato e punto di riferimento per l'intera comunità, è arrivato a contare sul supporto di 212 volontari Walking Leader che, con il coordinamento della struttura di Promozione della Salute dell'ASL TO4 e il sostegno di 36 Comuni e di varie Associazioni, hanno organizzato e mantengono in attività 59 gruppi diffusi su tutto il nostro territorio. I gruppi vedono la partecipazione di circa 3000 cittadini che hanno l'opportunità di riscoprire la camminata quale semplice ed efficace strumento utile a migliorare il proprio stile di vita. Tutti i riferimenti dei gruppi di cammino attivi sono pubblicati nel sito web dell'ASL TO4, nella sezione della home page «Catalogo dei progetti di promozione della salute»”.*

Ha concluso il dottor **Ardisson**: *“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 e diffuso in 33 Comuni e con circa 87 corsi in 37 sedi. 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 pubblicato nel sito web dell'Azienda. Catalogo 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 23 e 30 novembre 2019 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 Götting, 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, 30 gennaio 2020