

PROGRAMMA 2**Azione 2.5.1****Walking programs****ARTICOLAZIONE A LIVELLO LOCALE****A) Diffondiamo il nordic walking**

v. Pro.Sa, cod.3210

Indicatori locali

Nome indicatore	Valore al 31.12.20182018
Attività nei Campus del cammino	2 Campus attivi
Corsi di avviamento al nordic walking	Organizzazione di 2 corsi

B) Promozione e diffusione dell'Attività Fisica Adattata

Pro.Sa. cod.5076

Progetto inserito in Catalogo al link: <http://www.aslto4.piemonte.it/catalogoExp.asp?N=750>Tabella sedi e orari corsi AFA: <http://www.aslto4.piemonte.it/file/3945.pdf>**Obiettivi dell'azione**

Diffusione e implementazione dei corsi di Attività Fisica Adattata (AFA) nel territorio dell'ASL TO 4.

Attività previste

Anche se non si tratta di un'iniziativa basata sul cammino, sembra opportuno citare in questo settore l'Attività Fisica Adattata perché organizzata con le stesse modalità di sviluppo di una rete integrata di collaborazioni territoriali propria dei *walking programs*, nel setting comunità e ambiente di vita.

L'AFA è citata anche nella scheda 2.2.2, nell'ambito della prevenzione degli incidenti domestici, come attività efficace nel prevenire le cadute, migliorando le performance fisiche delle persone anziane e/o sedentarie).

Nel corso del 2018 attraverso il lavoro connettivo con comuni e associazioni sono state attivate 37 sedi per l'AFA in 30 comuni con la partecipazione di circa 1.300 cittadini

Popolazione target

Popolazione adulta e anziana (destinatari finali)

Attori coinvolti/ruolo

Gruppo Aziendale Attività Fisica (SSD Promozione della Salute, SS Medicina Sportiva, Distretti, SC Recupero e Riabilitazione Funzionale-RRF, UISP), ruolo: advocacy, organizzazione, coordinamento, valutazione;

Comuni con il ruolo di coprogettazione;

MMG, Medici specialisti, ruolo di raccomandatori/prescrittori;

Sindacato Pensionati, *stakeholder*, ruolo di rappresentanza della cittadinanza

Indicatori locali

Nome indicatore	Valore al 31.12.20182018
N. Riunioni del gruppo di lavoro	Almeno 2
N. di corsi mantenuti attivi	Almeno 20

C) Progetto walking program per donne con pregresso tumore della mammella (v. Programma 4, Azione 4.1.3) : sono continuate nel 2018 gli interventi di sensibilizzazione alla pratica del *nordic walking* e del *fitwalking*, indirizzati a donne con pregresso tumore della mammella in *follow up* presso il presidio ospedaliero di Ivrea

D) Iniziative di promozione dell'attività motoria all'aperto per donne in gravidanza, mamme con bimbi nei primi mesi di vita e famiglie

Obiettivi dell'azione

Promuovere l'attività motoria a donne in gravidanza, puerpere con bimbi nei primi mesi di vita, famiglie con bambini di età 1-6 anni.

Attività previste e realizzate

Nel 2018 un'assistente sanitaria della SC Distretto di Cuornè, recentemente formata al ruolo di *walking leader*, nell'ambito del progetto aziendale di diffusione dei gruppi di cammino, nell'intento di dare continuità alla collaborazione costruita negli anni con il comune di Borgiallo, ha organizzato camminate per mamme con bimbi nei primi mesi di vita presso suddetto comune, proponendole come parte integrante nel percorso dei corsi post nascita organizzati nello stesso Distretto.

Popolazione target

Donne in gravidanza o puerpere con bimbi nei primi mesi di vita, famiglie con bambini di età 1-6 anni.

Attori coinvolti /ruolo

SC Distretto di Cuornè, SSD Promozione della Salute, Casa della Salute di Castellamonte e Settimo Torinese, SS Dietetica e Nutrizione Clinica, Comune di Borgiallo, Centro Turistico Escursionistico Monte Quinzeina.

Indicatori locali

Nome indicatore	Valore al 31.12.20182018
Attivazione di un gruppo di praticanti	Sì