



Catalogo di Progetti di Promozione della Salute dell'ASL TO 4

**Inviato nel 2014, 2015, 2016, 2017 e 2018
ai **Dirigenti Scolastici** e ai **Sindaci**.**

**Comprende progetti esigibili in modo omogeneo
su tutto il territorio aziendale.**

E' pubblicato sul sito dell'ASL.

Gli amici del cortile

Destinatari: alunni della **scuola primaria**, genitori, comunità scolastica, è possibile un adattamento per la **scuola secondaria di I grado**.

Tema di salute: la **qualità della vita sociale** e il **benessere dei bambini**.

Obiettivi: organizzare nel **tempo extra scolastico** **laboratori di gioco libero e di movimento**, favorire il consumo di **merende sane**.

Sono previste attività di **gioco libero, due pomeriggi alla settimana**, guidate da un **istruttore UISP** (Unione Italiana Sport per Tutti).

E' richiesto alle famiglie un contributo finanziario per l'assicurazione e il compenso degli istruttori.

Riferimento: SSD Promozione della Salute



Un miglio al giorno ...intorno alla scuola

Destinatari: alunni, insegnanti e genitori della **scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di I grado.**

Tema di salute: benessere e **movimento all'aria aperta**, contrasto all'obesità e sedentarietà

Sintesi dell'iniziativa: si prevede che tutti i giorni, durante l'orario scolastico, le classi a rotazione, accompagnate dagli insegnanti, escano dall'edificio scolastico per coprire la distanza di un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto. In caso di maltempo l'attività di movimento viene svolta in palestra o in un luogo riparato.

Riferimento: SSD Promozione della Salute, SS Medicina dello Sport.

Un miglio al giorno ...intorno alla scuola

Durante l'anno scolastico **2017/18** hanno aderito al progetto:

- **54 classi della scuola dell'infanzia**
- **153 classi della scuola primaria**
- **27 classi della scuola secondaria di I grado**
- **18 Istituti Comprensivi/Direzione Didattiche**
- **2 scuole materne paritarie.**

Sono stati coinvolti **487 insegnanti** e **4350 alunni.**

Promozione dell'Attività Fisica Adattata (AFA)

Destinatari: cittadini **adulti e anziani**

Tema di salute: i problemi di mobilità articolare dovuti all'invecchiamento e alla sedentarietà; il **benessere psicofisico** legato all'**attività motoria** di adulti e anziani.

Obiettivi: organizzare corsi di **Attività Fisica Adattata accessibili** e a **basso costo** in collaborazione con la **UISP** (Unione Italiana Sport per tutti) e le **amministrazioni comunali**, le quali rendono disponibili **spazi** per svolgere **2 incontri settimanali** per **gruppi di 10-12 partecipanti**, gestiti da **istruttori UISP**. Ai partecipanti è richiesto un contributo finanziario per l'assicurazione e il compenso degli istruttori.

Riferimento: SSD Promozione della Salute

Promozione dell'Attività Fisica Adattata (AFA)

Nel **settembre 2017-giugno 2018** sono stati organizzati **72 corsi** di **Attività Fisica Adattata (AFA)** in **26 comuni** e **31 sedi**, di cui due piscine in cui si pratica l'AFA in acqua (**Borgaro e Ciriè**), e vi hanno partecipato **1200 persone**.

Si sono

I comuni coinvolti sono:

Bollengo, Borgaro, Brandizzo, Caluso, Caselle, Castellamonte, Chivasso, Ciriè, Cuornè, Gassino, Germagnano, Ivrea, Lanzo, Leinì, Locana, Maglione, Noasca, Rivarolo Canavese, Robassomero, San Benigno Canavese, San Maurizio Canavese, San Mauro, San Raffaele Cimena, Settimo Torinese, Vico Canavese e Volpiano.

Nel **settembre 2018-giugno 2019** a questi comuni si aggiunge **Borgiallo, Lemie, Usseglio e Viù**.



Promozione del nordic walking

Destinatari: cittadini adulti

Tema di salute: i benefici della pratica dell'**attività fisica** in ambiente naturale; i problemi relativi alla sedentarietà.

Obiettivi: promuovere l'adozione di uno **stile di vita attivo**;
organizzare corsi di avvicinamento al nordic walking diffusi sul territorio dell'ASL TO 4 e **supportare i gruppi di praticanti** in collaborazione con la **UISP** (Unione Italiana Sport per tutti), **associazioni locali** e le **amministrazioni comunali**.

Riferimento: SSD Promozione della Salute, SS Medicina dello Sport.

Promozione del nordic walking

Nel **2015-18** è stato organizzato un **corso di avvicinamento al nordic walking**:

- a **Candia, Chivasso, Ciriè, Cuornè, Fiano, Gassino, Rivara, Samone, San Mauro, San Maurizio Canavese** con **180 partecipanti** complessivi.
- a Ciriè per pazienti del **Centro di Salute Mentale**.
- per **dipendenti dell'ASL TO 4** in **4 sedi**: Ivrea, Rivarolo Canavese, Villanova/Ciriè/Borgaro, Settimo Torinese/Volpiano con **140 partecipanti**.



Promozione del nordic walking

Dal 2012 a **Ivrea** e dal 2014 a **Rivarolo Canavese**,
in collaborazione con le **amministrazioni comunali**, la **UISP**,
l'**ASD Nordic Walking Andrate**, è aperto un
campus del cammino

dove si pratica **nordic walking** un pomeriggio alla settimana:
a **Ivrea** presso il parco della Polveriera il **venerdì ore 14.30-16.30**;
a **Rivarolo Canavese** presso il parco del Castello Malgrà
il **martedì ore 15.30-17.30 (16.30 -18.30 da aprile a giugno)**.
Vi partecipano complessivamente circa **160 persone/anno**.

Gruppi di cammino

Destinatari: famiglie, adulti, popolazione over 64 anni

Tema di salute: il contrasto alla sedentarietà;
il **benessere psicofisico** legato all'**attività motoria**.

Obiettivi: organizzare gruppi di cammino in collaborazione con **volontari**, formati al ruolo di walking leader di comunità dall'ASL TO 4, le **amministrazioni comunali e l'associazionismo**.

Sono previsti uno/due incontri settimanali di un'ora per ogni gruppo di cammino attivato.

Riferimento: SSD Promozione della Salute

Gruppi di cammino

Nel **2017** sono stati organizzati due corsi di formazione per ***walking leader*** con **55 partecipanti** .

E' stato avviato un **gruppo di cammino** a:

Chivasso con due/quattro uscite settimanali,

a Gassino Torinese e San Maurizio Canavese

con due/tre uscite settimanali,

a Ciriè, Fiano, Lanzo Torinese e Rivarolo Canavese

con un'uscita settimanale.

Gruppi di cammino

Nel **2018** sono stati organizzati due corsi di formazione per *walking leader* con **60 partecipanti**.

E' stato avviato un gruppo di cammino a:
Agliè, Borgiallo, Castellamonte, Foglizzo , Ivrea, Locana, Rivarossa, Volpiano e in **Val Chiusella**
con **un'uscita settimanale**,
a **Settimo Torinese** con **tre uscite settimanali**,
a **San Carlo Canavese** con **quattro uscite settimanali**.

Gruppi di cammino

Nel 2017 e nel 2018 a Sparone, nel periodo **aprile-ottobre**, si organizza **una camminata mensile, condotta da *walking leader* locali.**

A **San Mauro e Settimo Torinese**, da **maggio 2017**, si organizza un gruppo di cammino per **famiglie con bambini con uscite periodiche.**

A **Borgiallo, Locana e Noasca** il **gruppo di cammino** è stato avviato nell'ambito di un progetto di infermieristica di comunità.



Gruppi di cammino

Da **giugno 2018**
la Casa della Salute di Castellamonte,
con il supporto di un'assistente sanitaria e di *walking leader* locali,
organizza un gruppo di cammino per
mamme e bambini nei primi mesi di vita
con **un'uscita settimanale;**
una volta al mese l'uscita si tiene a **Borgiallo.**

Gruppi di cammino

A **ottobre 2018** la **Casa della Salute di Rivarolo Canavese**, in collaborazione con **l'Amministrazione Comunale** e la **Biblioteca Civica** e il supporto di un'assistente sanitaria e di *walking leader* locali, organizza un ciclo di **camminate** con **letture animate** per **famiglie e bambini con 0-6 anni di età**.
L'iniziativa sarà replicata nel 2019 in altri comuni del Distretto di Cuornè dell'ASL TO 4.



Gruppi di cammino

Complessivamente gli **iscritti**
ai **gruppi di cammino**
avviati nell'ASL TO 4,
sono circa **1500 persone**.



Informazioni -Riferimenti

SSD Promozione della Salute

promozionesalute@aslt04.piemonte.it

Dr. Giorgio Bellan (Responsabile) tel 011- 9217647

Dr.ssa Carla Francone tel 0125- 414747

Dr. ssa Sonia Mazzetto (progetti per le scuole)

tel 011-8212311