

# DALL'ATTIVITA' MOTORIA ALLA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO PER LA SALUTE: IL RUOLO DELL'ASSOCIAZIONE



**25 OTTOBRE 2018**

**Antonio Del Vecchio**

(Presidente Fand Chivasso)



**Fondata a Milano nel 1982 dal  
Dr. Roberto Lombardi,  
è un'istituzione di Volontariato onlus  
alla quale aderiscono attualmente  
più di cento associazioni locali.**



**Finalizza il suo servizio come azione di supporto alle strutture socio-sanitarie nell'ambito delle indicazioni e dei limiti previsti dalla Legge 115/87, inserita nel Piano Sanitario Nazionale**



**La legge 115 del 16 marzo 1987, una legge a difesa dei diabetici.**

**Una legge dedicata specificamente alle “ Disposizioni per la prevenzione e la cura del diabete mellito”.**

**Esiste dal 1987 e rappresenta una esperienza originale in Europa, alla quale altri paesi guardano con interesse. E' una legge quadro, di principi generali, dei quali affida poi alle Regioni e alle provincie Autonome la concreta attuazione attraverso Piani Sanitari Regionali.**

**La legge 115 definisce il diabete una patologia di “alto interesse sociale” e stabilisce alcuni obiettivi fondamentali da realizzare:**



- **Prevenzione e diagnosi precoce**
- **Miglioramento della cura attraverso una rete di assistenza specializzata**
- **Prevenzione delle complicanze**
- **Inserimento dei soggetti diabetici nelle scuole, nel lavoro e nello sport**
- **Miglioramento dell'educazione sanitaria e della conoscenza tra la popolazione**
- **Aggiornamento del personale sanitario**
- **Individuazione della popolazione a rischio**
- **Distribuzione gratuita dei fondamentali presidi diagnostici e terapeutici**
- **L'istituzione della tessera personale del diabetico**



**Fornisce un servizio di consulenza telefonica gratuita mirato all'aspetto assistenziale per soggetti nuovi alla patologia ed ai loro familiari**



**FAND - ASSOCIAZIONE ITALIANA DIABETICI**

**Linea Verde  
Pronto FAND  
800820082**



**IL SABATO E LA DOMENICA  
NEI SEGUENTI ORARI: 9 -13 /14 -18  
UN MEDICO DIABETOLOGO  
RISPONDE ALLE TUE DOMANDE.**



**Non isolarti**  
... per trovare nuovi amici, per difendere i tuoi diritti  
iscriviti alla  
**FAND - ASSOCIAZIONE DIABETICI** a te più vicina.



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

**Costituita a Chivasso nel  
2009**  
**Associata alla  
FAND Nazionale**  
**è un'Associazione di  
Volontariato onlus, inserita  
nel Registro Regionale  
Organizzazione di  
Volontariato Sanitaria  
n. 6549  
Provincia di Torino**



**Dal 2010 sono state  
effettuate varie  
iniziative di  
carattere  
socio-sanitario.**

**Elaborando progetti  
focalizzati su  
Comunicazione  
Prevenzione  
Attività fisica  
Socializzazione**

**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## I nostri Progetti:

### Informazione e Prevenzione

Diabete Parliamone  
Diabete Amico Mio 1  
Diabete Amico Mio 2  
Diabete 365  
Psicologia nel Diabete  
Progetto Scuole Medie

### Attività Salutistiche

2 Passi in Chivasso  
Da Parco a Parco  
Diabete e Palestra  
Chivasso Cammina

### Socializzazione

Uscite Fuori Porta



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)





**FAND CHIVASSO TO4  
O.N.L.U.S.**

**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## PROGETTO DIDATTICO CON LA FAND ALLE MEDIE Alimentazione e stile di vita sani

**CHIVASSO**  
(bnx) Informazione a titolo preventivo e formazione a scopo educativo : questi i principi che l'associazione diabetici di Chivasso FAND CHIVASSO TO4 ONLUS ostinatamente persegue e che, dal 2010, si traduce in un progetto di intervento didattico che coinvolge gli studenti



Il cartellone realizzato dalla 1<sup>a</sup> della scuola media Cosola di Chivasso

delle scuole del territorio. Un' alimentazione sana ed un corretto stile di vita sono le tematiche che, dati gli agganci interdisciplinari con gli argomenti svolti, vengono proposti soprattutto alle classi seconde delle scuole medie in occasione di giornate dedicate alla prevenzione della cosiddetta diabesità ovvero obesità e diabete. In accordo con la dirigenza scolastica, medici specialistici in diabetologia e nutrizionisti si sono messi a disposizione dell' Associazione (coordinata da Antonio Del Vecchio) dando vita a giornate di informazione che hanno interessato almeno trecento studenti del plesso scolastico chivassese. Dopo un primo incontro risalente al 9 marzo, si è dato l' avvio ad un secondo che, dato l'elevato numero di richieste ed l' adesione già riscontrata in passato, necessitava di maggiori spazi e che perciò ha avuto luogo

presso l' Aula Magna dell' Europa Unita. L' organizzazione Fand con la preziosa collaborazione della professoressa Ornella Millerba, il supporto della Dirigente Profumo Chiara, della vice-preside Isabella Di Leo e la disponibilità della dottoressa Maria Divina Pascuzzo a relazionare si è concretizzata il 20 aprile con una conferenza alla quale hanno preso parte 193 alunni delle classi 1 G, 1 L, 1 I, 2 E, 2 G, 2 H, 2 I, 2 L. Gli svariati interventi a cura degli studenti hanno arricchito la discussione generando un dibattito giudicato utile e costruttivo e rilevato tale anche dai risultati emersi dopo l'elaborazione dei questionari compilati dagli studenti stessi. La partecipazione attiva derivata dall' interesse che i ragazzi hanno dimostrato ha soddisfatto in pieno le aspettative della Fand il cui obiettivo è proprio l' acquisizione della consapevolezza.



Dal Marzo 2012, in collaborazione con il servizio di diabetologia e di un esperto in scienze motorie, viene avviato il 1° progetto:

## 2 Passi in Chivasso

Una Camminata salutistica a cadenza settimanale di circa 5 Km da percorrere in 1 ora. A metà percorso è prevista una sosta necessaria per fare ginnastica

**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)



## 2 Passi in Chivasso

Registriamo **35** partecipanti,  
di cui **28** diabetici.

A tutti alla partenza e  
all'arrivo viene rilevata in  
autocontrollo la glicemia.

**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

Facciamo notare che, dopo  
aver camminato, i valori di  
glicemia, su **TUTTI** i  
partecipanti, sono più bassi  
rispetto alla partenza.



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## Alcuni rilievi glicemici più significativi

Persone con diabete	
PARTENZA	ARRIVO
169	118
149	101
151	94
149	101
187	158

Altri	
PARTENZA	ARRIVO
80	65
98	70
96	69
118	84
101	96



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## 2 Passi in Chivasso

Hanno partecipato:

Anno	Persone	N. ore
2012	35	25
2013	43	25
2014	50	25
2015	51	24
2016	48	26
2017	37	28
2018	42	26
	<b>306</b>	<b>179</b>



## 2 Passi in Chivasso

Da quanto visto in precedenza, emerge la fondamentale importanza di un'attività fisica regolare e costante nel tempo per prevenire l'insorgenza e le complicanze del diabete mellito.

Dal 2012 Fand Chivasso ripete questo progetto ogni anno nei mesi da Marzo a Giugno e da Settembre a Novembre.

**SEDE LEGALE:**  
**SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

# 2 Passi in Chivasso



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)



**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## Alcune immagini

# 2 Passi in Chivasso



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)



**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## Alcune immagini



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## 2 Passi in Chivasso



Alcune immagini



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## 2 Passi in Chivasso



Alcune immagini



## 2 Passi in Chivasso

### SALUTE Nuove iniziative con la Fand Combattere il diabete



Da sinistra da Silvia Astorino, Sergio Castelli, Ettore Callipari, Marta Pitzalis, Giuseppe La Placa, Simonetta Porello, Riccardo Formengo, Antonio del Vecchio, Salvatore Famiani, Monica Albertone

**CHIVASSO (pvc)** Nasce una nuova iniziativa organizzata dal **Fand Chivasso**, l'Associazione Italiana Diabetici capitanata nel nostro distretto da **Antonio Del Vecchio**: dopo Diabete Amico Mio ecco 2 passi in Chivasso, iniziativa organizzata in collaborazione con la **Farmacia Moderna**. Primo appuntamento

martedì 3 aprile: un gruppo di entusiasti partecipanti si è ritrovato davanti alla Farmacia Moderna armato di scarpe comode e buona volontà per una salutare passeggiata per le vie cittadine. A seguire una nuova camminata si è svolta martedì 10 aprile. Sono in programma incontri tutti i martedì pros-

simi venturi sempre dalle 17.30 alle 18.30. Il sottotitolo dell'iniziativa è significativo: La salute è movimento, inno all'attività fisica come miglior prevenzione contro le malattie cardiovascolari e metaboliche. Movimento è prevenzione anche per una malattia come il diabete che ormai tocca picchi del 10% della

popolazione nazionale. A sugello del progetto domenica 27 maggio si celebrerà la prima **Camminata Fand Chivasso** per i parchi cittadini, con la possibilità di controllo gratuito del tasso glicemico. Prenotazioni per le camminate presso la Farmacia Moderna a carattere totalmente gratuito.



I numerosi partecipanti alla camminata organizzata dalla Fand (appuntamento ogni martedì) in collaborazione con la Farmacia Moderna

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## Alcune immagini



**FAND CHIVASSO TO4  
O.N.L.U.S.**

**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

A Maggio 2012 sulla base di quanto realizzato in precedenza, ci proponiamo di coinvolgere almeno **100** persone, presentando un progetto denominato

**« Da Parco a Parco »**

Una camminata salutistica attraverso i parchi della città di Chivasso, un percorso di circa

**8 km**

Con l'ausilio di Medici diabetologi e infermieri, a tutti i partecipanti è stato effettuato l'autocontrollo glicemico alla partenza e all'arrivo



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

# Da Parco a Parco

## Registriamo **152** partecipanti

Alcuni rilievi più significativi

Persone con diabete		Altri	
PARTENZA	ARRIVO	PARTENZA	ARRIVO
150	112	137	112
187	158	113	85
159	95	106	81
188	88	115	104
149	101	123	90
163	130	95	70
151	94	82	76
169	118	96	94
185	113	107	72
231	142	80	65



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## Da Parco a Parco Hanno partecipato:

Anno	Persone	Rilievi	Nuovi riscontri
2012	152	274	12
2013	147	265	10
2014	166	272	11
2015	172	251	13
2016	212	294	12
2017	260	400	8
2018	317	453	6
	<b>1.426</b>	<b>2.209</b>	<b>72</b>

I nuovi riscontri sono circa il 5%



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)



**FAND CHIVASSO TO4**  
ONLUS  
ASSOCIAZIONE ITALIANA DIABETICI C.F. 91023750010

Organizza per  
**DOMENICA 27 MAGGIO 2018**

La 7<sup>a</sup> **Camminata Salutistica**  
da **PARCO a PARCO**

*Percorso Rosso camminata lunga circa 12 Km*  
*Percorso Verde camminata breve circa 8 Km*

Programma :

Ore 8.15 Ritrovo dei partecipanti in piazza  
della Repubblica (piazza del Duomo) a Chivasso.

Registrazione e controllo della glicemia gratuita.

Ore 9.15 partenza in gruppo. Attraversando le vie della  
città si raggiunge il Canale Cavour e il parco del Bricel  
dove si divideranno i due gruppi.

Per arrivare al parco del "Mauriziano" dove verrà  
ripetuto il controllo della glicemia e sotto il gazebo un mo-  
mento di convivialità offerto dall'Associazione.

Per motivi organizzativi è necessaria la prenotazione  
entro e non oltre il 23 Maggio 2018.

La partecipazione è gratuita ed è aperta a tutti



**Prenotazioni:**

**Campus Associazioni**  
**FAND Casetta 4**  
**Via Baraggino**  
**Lun - 10-12 Mer - 16-19**

**Tel. 3497232167**

[presidente@fandchivasso.it](mailto:presidente@fandchivasso.it)  
Indicando il percorso

**LUNGO** o **BREVE**

In base alle proprie  
possibilità fisiche

CON IL PATROCINIO DI:





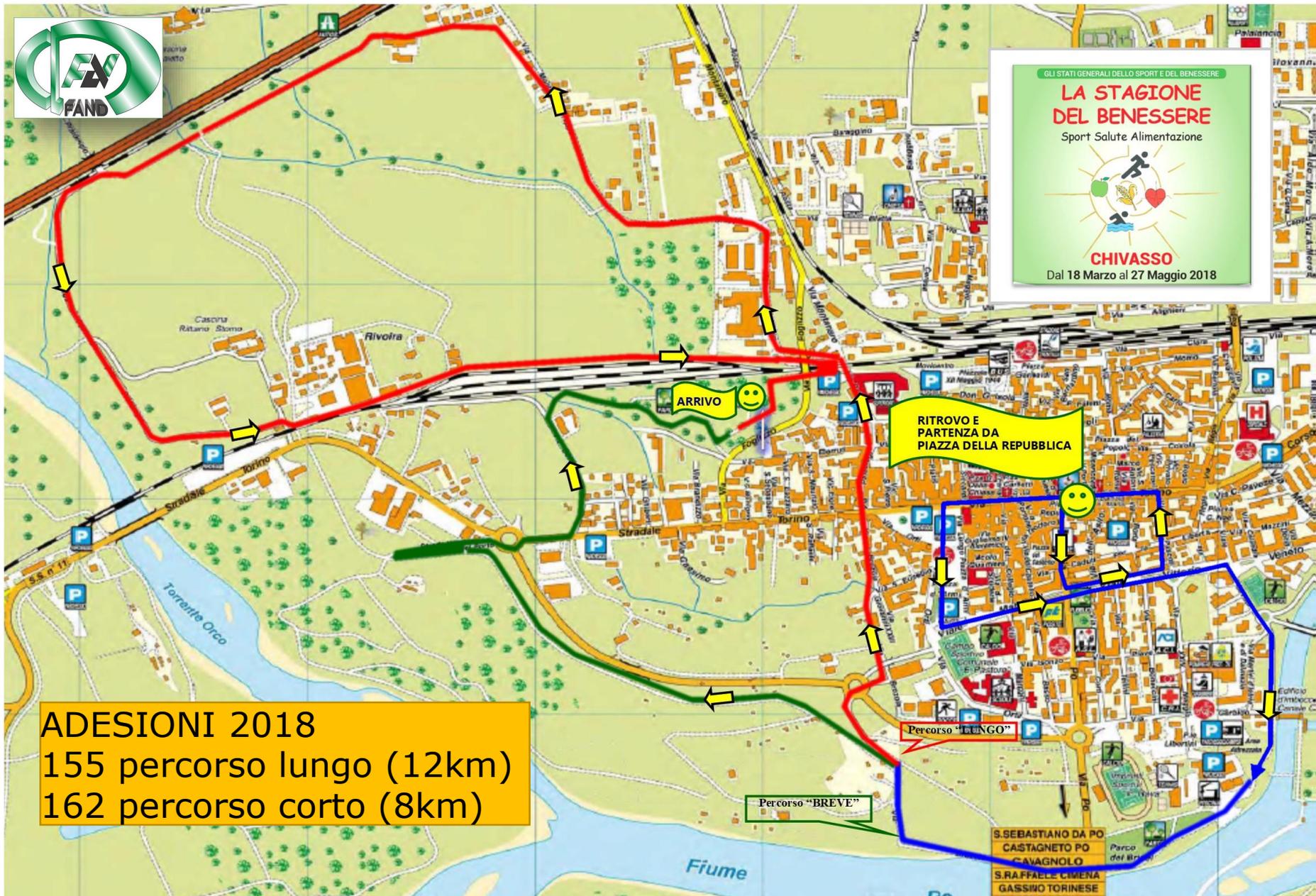
GLI STATI GENERALI DELLO SPORT E DEL BENESSERE

## LA STAGIONE DEL BENESSERE

Sport Salute Alimentazione

### CHIVASSO

Dal 18 Marzo al 27 Maggio 2018



**ADESIONI 2018**  
155 percorso lungo (12km)  
162 percorso corto (8km)



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## Da Parco a Parco



Alcune immagini



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## Da Parco a Parco



Alcune immagini



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## Da Parco a Parco



Alcune immagini



# Da Parco a Parco



10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**

E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## Alcune immagini

# Da Parco a Parco

## L'INIZIATIVA - Quattro passi a Chivasso per dire no al diabete con la Fand

La Nuova Periferia  
Mercoledì 28 maggio 2014



**CHIVASSO** (crk) Decisamente numerosi i chivassesi che, domenica 25 maggio, hanno partecipato alla camminata organizzata dalla sezione chivassese della Fand, l'associazione italiana diabetici. Dopo la prova della glicemia, tutti al parco del Bricel per arrivare,

lungo l'argine, al Mauriziano dove è stato ripetuto il controllo della glicemia. Per informazioni sull'attività della Fand è possibile inviare una mail a [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it) o recarsi nella sede di via Italia 1/A il giovedì dalle 10 alle 12 e dalle 16 alle 18.

**MOVIMENTO E SALUTE**  
I numerosi partecipanti alla camminata organizzata dalla Fand



**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## Alcune immagini



## Da Parco a Parco



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

**La 8<sup>^</sup> edizione  
È prevista per  
Domenica 26 maggio 2019**



**FAND CHIVASSO TO4  
O.N.L.U.S.**

**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## **Diabete e Palestra**

Nel periodo invernale l'attività fisica continua in palestra.

Questa attività ci è stata richiesta dalle stesse persone che hanno partecipato a 2 passi in Chivasso.

Perché hanno riscontrato che fare movimento e attività fisica ha migliorato

**la glicemia,  
il benessere fisico  
ed il benessere psicologico.**



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## Diabete e Palestra

### Hanno partecipato:

Anno	Persone	N. ore
2012	25	16
2013	23	16
2014	30	16
2015	20	12
2016	32	44
2017	36	48
2018	----	---
	<b>166</b>	<b>152</b>



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

# Diabete e Palestra



## Alcuni istanti



**FAND CHIVASSO TO4  
O.N.L.U.S.**

**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## **Progetto Chivasso Cammina Formazione Walking Leader**

Sono state formate dall' ASL TO4 sei persone della nostra Associazione per creare gruppi di cammino, con l'obiettivo di far camminare anche quelli che solitamente preferiscono la poltrona o il divano.

Il progetto è stato avviato il 10 aprile 2017 con quattro incontri settimanali:

Lunedì 9.30 – 10.30

Giovedì 17.30 – 18.30

Venerdì 9.30-10.30/17.30-18.30



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## Il walking leader è una persona:

- con cui parlare amichevolmente e tranquillamente
- che fa in modo da rendere la camminata come un'occasione sociale divertente
- affidabile e puntuale
- attenta al benessere e ai rischi cui le persone vanno incontro
- che mostra competenze basate sull'esperienza su tutta una serie di passeggiate
- che ha un approccio e un modo di accogliere le persone cordiali
- che ha dimestichezza con l'itinerario (e i percorsi alternativi)
- che rendiconta le attività svolte
- che informa il coordinatore del programma se si presentano cambiamenti o problemi



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)



**A.S.L. TO4**  
*Azienda Sanitaria Locale  
di Ciriè, Chivasso e Ivrea*



**CITTÀ DI CHIVASSO**

GUADAGNARE SALUTE

Il vero miracolo  
non è volare in aria  
o camminare sulle acque,  
ma  
camminare sulla terra.  
(Li Lin Chi)

**Camminare  
Insieme**



**FAND CHIVASSO TO4**  
ONLUS  
ASSOCIAZIONE ITALIANA DIABETICI

**Camminare Insieme**  
Inizierà Lunedì 10 Aprile 2017 ore 9.15 - Piazza Carlo A. Dalla Chiesa (Municipio Chivasso)

**Per Partecipare basterà iscriversi Presso :**  
SUP (P.zza C. A. Dalla Chiesa 4) — **Biblioteca MoMe** (Piazzale 12 Maggio 1944 n° 8)  
**Associazione Fand Chivasso** Via Baraggino, Campus Ass. Casetta 4 -Tel.: 3497232167

**Ritrovo e frequenza:**  
Piazza Carlo A. Dalla Chiesa (Municipio di Chivasso)  
**Lunedì** dalle ore 9:30 alle 10:30 — **Giovedì** dalle ore 17:30 alle 18:30

**Il Progetto sarà presentato**  
presso la Sala Consigliare del Comune di Chivasso Martedì 4 Aprile ore 17:30



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

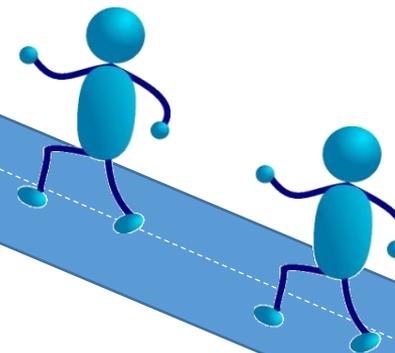
**1° corso sperimentale per la formazione di  
accompagnatori**

Attestato di **Walking Leader** rilasciato a:

**CARMELO COLUCCIO**

Il Responsabile del Programma  
Dott. Giorgio Bellan

Il Direttore Generale  
Dott. Lorenzo Ardisson



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

**1° corso sperimentale per la formazione di  
accompagnatori**

Attestato di **Walking Leader** rilasciato a:

**MARTA PITZALIS**

Il Responsabile del Programma  
Dott. Giorgio Bellan

Il Direttore Generale  
Dott. Lorenzo Ardisson

**GUADAGNARE SALUTE**



Partenza e Arrivo  
Piazza del Municipio



**FAND CHIVASSO TO4  
O.N.L.U.S.**

**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## **WALKING LEADER**

Alcuni numeri:

Circa 208 iscritti  
Frequenza media 30 persone per  
giornata

Si sono aggregate ai gruppi di  
cammino anche 10 persone del centro  
di igiene mentale, seguiti da un  
accompagnatore del centro di  
Chivasso.

Quest'ultimo visto i risultati ha  
frequentato il corso da WL nel mese  
di ottobre 2018



**ALCUNE**



**IMMAGINI**





**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

**Socializzazione**

Anche in questo progetto, si è trovato il modo per unire il piacere di una gita fuori porta a una sana camminata in mezzo alla natura dei meravigliosi parchi che ci circondano.

La distanza percorsa in autobus è di 200 km.

# Socializzazione



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)



**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

# Socializzazione



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)





**FAND CHIVASSO TO4  
O.N.L.U.S.**

**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## Conclusioni

Senza alcuna ombra di dubbio possiamo dire che se fosse possibile racchiudere l'esercizio fisico in una pillola, sarebbe certamente la medicina più prescritta e usata al mondo, dobbiamo essere convinti che il nostro corpo non deve solo **apparire**, ma anche **essere**. Un programma di attività fisica regolare elaborato da un gruppo di lavoro comprendente anche esperti di preparazione fisica riveste perciò una notevole importanza.



**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

## Conclusioni

Possiamo ritenerci soddisfatti del lavoro da noi eseguito, in quanto abbiamo dato la possibilità alle persone diabetiche (pur essendo curate egregiamente dallo staff diabetologico e dai medici di base) di non essere sole ad affrontare la malattia.

Inoltre diamo la possibilità alla popolazione del nostro territorio di conoscere il diabete ed avere le basi per poterlo prevenire.

Ma la cosa più importante è che abbiamo adesioni anche da persone con altre patologie croniche, che hanno riscontrato **benefici dall'attività fisica e migliorando così la qualità della vita.**



E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)



Lasciamoci  
con un  
sorriso.....

**SEDE LEGALE:  
SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)

# Vivere come DIO comanda



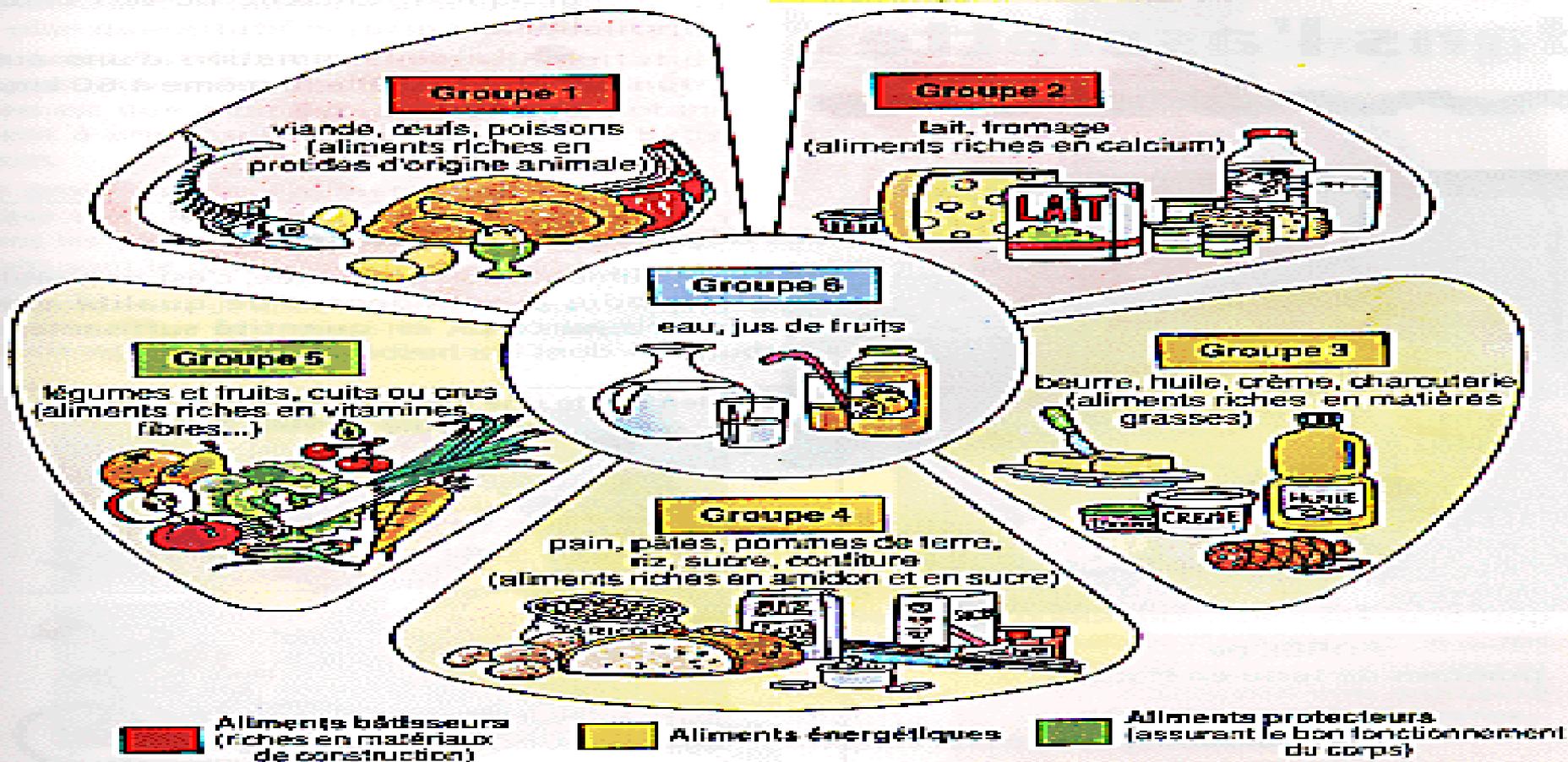
**C'era una coppia di Anziani.... 85 anni ognuno ed erano sposati da 60 anni.**



**Non erano milionari, ma vivevano bene perchè avevano economizzato.**

## Que faut-il manger chaque jour ?

Les repas d'une journée doivent obligatoirement fournir au moins un aliment de chacun de ces six groupes.



Malgrado la loro età erano in buona salute e ciò grazie a lei che insisteva sempre perché essi mangiassero sano.



Inoltre facevano dell'esercizio fisico



Purtroppo, un giorno, questa vita sana non li potè salvare.  
Di ritorno da una vacanza il loro aereo cadde.



**Ed essi salirono direttamente in cielo.**



**Arrivati in Paradiso li  
accolse San Pietro**



**Egli li portò in una casa lussuosa, con dei mobili bellissimi, cucina attrezzata con apparecchiature moderne. Una cameriera a loro disposizione. Erano stupefatti . San Pietro disse loro:**

**“Benvenuti in Paradiso. Ora questa casa è vostra.”**



**Il Vecchio domandò a San Pietro quanto, tutto ciò, sarebbe loro costato.**

**“Niente, rispose San Pietro, Voi avete vissuto come Dio comanda e questa è la vostra ricompensa”.**



**Il vecchio guarda dalla finestra e vede un campo da golf di prima classe, come non ne aveva mai visto sulla terra. “Quanto costa giocare in questo club? domandò a San Pietro.**

**“ Siamo in Paradiso, e’ gratuito tutti i giorni”.**



**Andarono quindi al ristorante del club e videro una tavola coperta di ogni ben di Dio: frutti di mare, carne, dessert esotici, bevande di ogni tipo.**  
**“Non me lo chiedete, disse san Pietro, tutto è gratuito”.**



**Il vecchio guarda tutto ciò un po' nervoso, poi guarda sua moglie ed infine chiede a San Pietro.**

**“Dov'è il cibo dietetico, senza grassi e senza colesterolo? e il caffè decaffeinato?”**

**“Il meglio di tutto ciò è che voi potete mangiare tutto quello che volete, senza ingrassare e senza preoccuparvi delle malattie. Voi siete in Paradiso!”**



**Voi mi dite che non è necessario fare del moto?**

**“Solo se lo si desiderate”, rispose San Pietro.**

**“non sono obbligato a mangiare senza zucchero, senza sale? Posso bere della birra ?**

**“Certo, gli rispose san Pietro, qui si può mangiare e bere Tutto ciò che ci fa piacere! “**



**Il vecchio guardò sua moglie e le disse:  
“Senza te ed i tuoi cereali di M.....  
Avremmo potuto essere qui già da 10 anni!”**



**GRAZIE**  
**Per**  
**L'ATTENZIONE**

**SEDE LEGALE:**  
**SEDE OPERATIVA:**

Campus Associazioni (ex Tav)  
Via Baraggino Casetta 4  
10034 CHIVASSO (TO)

**Tel. 3497232167**  
E-mail [info@fandchivasso.it](mailto:info@fandchivasso.it)  
[www.fandchivasso.it](http://www.fandchivasso.it)