

PROGETTO**ATTIVITA' FISICA & MOVIMENTO**

Regione Piemonte gruppo ASL Torino 3

Progetto avviato nell'anno 2011 - Ultimo anno di attività : 2015

Abstract**Obiettivo generale**

Rafforzare la consapevolezza del valore dell'attività fisica, attivando strategie intersettoriali per adeguare l'ambiente di lavoro; allocare risorse specifiche per sostenere azioni mirate a favorire nuovi stili di vita anche nell'ambiente di lavoro.

Promuovere il benessere organizzativo in ottica delle indicazioni fornite dalla Carta Etica aziendale ASL TO3.

(Bozza definitiva Progetto inter-aziendale redatta dal D.REPES aziendale Distretto di Collegno ASL TO3 e Resp. Uff. Sport Comune di Collegno.)

Analisi di contesto

In riferimento alle indicazioni di programmazione per le ASL piemontesi, come stabilito dalla DGR n.22-13676 del 29/03/2010, poi sostituita dalla DGR n. 10-75 del 17/05/2010 in merito ai Piani Locali della prevenzione (PLP), nell'ottica della "Prevenzione e sorveglianza di abitudini, comportamenti, stili di vita non salutari e patologie correlate" si dà indicazione di "incrementare l'attività motoria in ambiente di lavoro" (punto 2.9.9). L'Azienda Sanitaria da circa 10 anni la promozione dell'attività fisica viene condotta con iniziative regolari, soprattutto attraverso una collaborazione costante tra servizio di Medicina dello Sport e servizio di Promozione della Salute; con questo progetto si intende estendere un'azione di promozione dell'attività fisica anche nei confronti della popolazione adulta con sviluppi e coinvolgimenti progressivi in vari ambiti rivolta essenzialmente ai dipendenti:

- Azienda Sanitaria Locale TO3 (sede centrale di Collegno, presidio territoriale di Collegno); con analisi e quantificazione del personale coinvolto, interessato e aderente.
- Comune di Collegno (personale operante nelle diverse sedi Comunali); con analisi e quantificazione del personale coinvolto, interessato e aderente.

Metodi e strumenti

- Individuare e addestrare 1 - 2 walking-leader in ogni macro presidio dell'Azienda ASL TO3 e nell'ambito del Comune di Collegno, allo scopo di costituire e guidare i gruppi di cammino (es.: formazione in orario di servizio o accreditata ECM per i primi istruttori, o tratti dalle associazioni sportive del territorio comunale che si occupano di podismo/corsa/camminata sportiva o attività similari. I medesimi dipendenti addestrati come walking-leader potranno rendersi disponibili per guidare gruppi di cammino a favore di altri dipendenti dell'ASL, del Comune di Collegno, di altri progetti aziendali (fumo, incidenti domestici, anziani etc.).
- Promuovere l'attività fisica attraverso l'avviamento al cammino sportivo (fitwalking) e la costituzione di gruppi di cammino attivi, composti da dipendenti, in ogni macro-presidio aziendale;
- Valutazione/monitoraggio funzionale medico-sportiva attraverso indagini strumentali da parte di specialisti della Medicina dello Sport (pre e post percorso di attività motoria).

Valutazione prevista/effettuata

PIANO PER LA VALUTAZIONE DI PROCESSO:

- Numero di adesioni dei dipendenti dei due Enti coinvolti.
- Valutazioni idoneità e capacità fisica pre e post- percorso di allenamento (3-6 mesi)
- Continuità e condivisione del progetto esteso alle due rispettive Amministrazioni (ASLTO3 e Comune



di Collegno).

PIANO PER LA VALUTAZIONE DI RISULTATO:

Gruppo campione di 30 volontari che tramite il S.S. Tutela attività sportive e Promozione attività motorie verranno monitorati nell'applicazione alla pratica di fitwalking per un periodo di 6 mesi e sottoposti a visita medico sportiva sia prima dell'inizio dell'attività di fitwalking, sia al termine del periodo di osservazione, al fine di valutarne le reali modifiche organiche ed i relativi benefici fisici.

Tema di salute prevalente : ALIMENTAZIONE

Temi secondari :

Setting : Luoghi per attività sportive
Ambienti di lavoro
Luoghi del tempo libero

Destinatari finali : Adulti
Lavoratori
50.001 -100.000

Mandati : Piano Regionale di Prevenzione (PRP)
Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute

Finanziamenti :

Responsabili e gruppo di lavoro

Dott. ALBERTETTI ALBERTO (responsabile)

ASL TO3 - Collegno Pinerolo - U.O. Medicina dello Sport -

e-mail : medsport.co@asl5.piemonte.it ; alberto.albertetti@asl5.piemonte.it

Tel. : 011 4017097

Dott.ssa FASANO Paola

Direttore di Distretto

ASL TO3

e-mail : pfasano@aslto3.piemonte.it

Tel. : 0114017814-800

DOTT. MINA LORENZO

Assistente Sanitario.

Tel. : 011.4017633 - 339.3919717

Sig. POMPILI ALESSANDRO

Coordinatore infermieristico poliambulatorio

ASL TO3 - Collegno

e-mail : alessandro.pompili@asl5.piemonte.it

Tel. : 011/4017851 - 329.7507225

Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Amministrazione Locale

Comune di Collegno

Come promotore; In fase progettuale; In fase di realizzazione;



Categoria ente : Azienda Sanitaria

ASL TO3

Come promotore; In fase progettuale; In fase di realizzazione; In fase di valutazione;

Documentazione del progetto

1. Altro - Cronoprogramma 1

2. Documentazione progettuale - Progetto 4000 PASSI NEL PARCO

OBIETTIVI

Promozione della salute e dell'attività fisica nei luoghi di lavoro dei dipendenti dell'ASL TO3 e del Comune di Collegno

---Promuovere il benessere organizzativo in ottica delle indicazioni fornite dalla Carta Etica aziendale ASL TO3.

Rafforzare la consapevolezza del valore dell'attività fisica, attivando strategie intersettoriali per adeguare l'ambiente di lavoro;

Interventi formativi al personale dipendente e rispettiva formazione di Fitwalking Leaders aziendali

INTERVENTO AZIONE #1 - 01/10/2011 - 30/05/2012**4000 PASSI NEL PARCO**

Numero edizioni : 1

Ore singola edizione : 146

Totale persone raggiunte : 40

Setting : Luoghi per attività sportive

Comuni coinvolti nell'intervento :

Collegno;

Metodi :

Assistenza e consulenza (a gruppi e organizzazioni);

Carichi di lavoro :

- Num. 1 Assistente sanitario - ore 146

- Num. 3 Infermiere - ore 292

Note aggiuntive :

L'intervento si è svolto bisettimanalmente nel parco della Certosa di Collegno (Parco Generale Dalla Chiesa) con la contemporanea presenza di uno o due fitwalking trainers nelle rispettive fasce orarie, senza interruzione delle frequenze di presenza e di allenamento (fatto salvo le festività natalizie e pasquali) infrasettimanali.

Prevedeva una seduta di circa un'ora di cammino veloce (a scalare con tappe di cammino veloce sempre più lunghe e pause con cammino medio sempre più brevi), seguito da 10 minuti di stretching/rilassamento tonico/muscolare (eseguito in ambiente riscaldato nei periodi invernali).

Documentazione dell'intervento :

Altro - Allegato 1 Locandina Promozionale

Materiale formativo/educativo - Allegato 2 DOMANDA ADESIONE

Materiale formativo/educativo - Allegato 3 Questionario motivazionale bis VMC_AF

Materiale formativo/educativo - Allegato 3 Questionario motivazionale MAC2R_A

Materiale formativo/educativo - Allegato 3 Questionario motivazionale MAC2R_A

INTERVENTO AZIONE #2 - 18/12/2012 - 15/01/2013**GRUPPI DI CAMMINO: FORMAZIONE DI WALKIN LEADER**

Numero edizioni : 2

Ore singola edizione : 16

Totale persone raggiunte : 50

Setting : Ambienti di lavoro

Comuni coinvolti nell'intervento :

Pinerolo; Collegno;

Metodi :

Supporto sociale (creazione reti o coalizioni);

Carichi di lavoro :

- Num. 1 Assistente sanitario - ore 16
- Num. 2 Medico - ore 16
- Num. 2 Tecnico della prevenzione nell'ambiente e nei luoghi di lavoro - ore 16
- Num. 1 Altra figura o professione - ore 8

Note aggiuntive :

Interventi di Formazione per FITWALKIN LEADERS rivolti ai dipendenti aziendali per disporre di personale aziendale da impiegare nell'attivazione dei corsi comunali delle amministrazioni comunali afferenti al territorio dell'ASL TO3.

INTERVENTO AZIONE #3 - 01/01/2013**LA SALUTE VIENE CAMMINANDO (sensibilizzazione dipendenti ASL TO3)anno 2013**

Numero edizioni : 4
Totale persone raggiunte : 94
Setting : Ambienti di lavoro

Comuni coinvolti nell'intervento :

Pinerolo; Collegno;

Metodi :

Supporto sociale (creazione reti o coalizioni);

INTERVENTO AZIONE #4 - 01/02/2013 - 31/06/2014**PROMOZIONE GRUPPI DI CAMMINO in ambiti comunali (2013-2014)**

Numero edizioni : 9
Ore singola edizione : 64
Totale persone raggiunte : 227
Setting : Luoghi del tempo libero

Comuni coinvolti nell'intervento :

Venaria Reale; Susa; Sant'Antonino di Susa; Sant'Ambrogio di Torino; Orbassano; Grugliasco; Bussoleno; Borgone Susa; Avigliana;

Metodi :

Supporto sociale (creazione reti o coalizioni);

Note aggiuntive :

Coinvolti anche i comuni di: Buttigliera - Rosta
in previsione di intervento per il 2014: Giaveno - Collegno

Documentazione dell'intervento :

Lettera di invito/sensibilizzazione per attivazione gruppi di cammino comunali
REG01/ASLTO3/5587_lettera_ai_comuni.jpg
Locandina invito alla popolazione del Comune di Venaria Reale
REG01/ASLTO3/5588_locandina_comune_di_venaria_reale.jpg

INTERVENTO AZIONE #5 - 01/01/2014

LA SALUTE VIENE CAMMINANDO (sensibilizzazione dipendenti ASL TO3) anno 2014

Numero edizioni : 4

Ore singola edizione : 8

Totale persone raggiunte : 97

Setting : Ambienti di lavoro

Comuni coinvolti nell'intervento :

Pinerolo; Collegno;

Metodi :

Supporto sociale (creazione reti o coalizioni);

INTERVENTO AZIONE #6 - 01/01/2014 - 31/12/2015

PROMOZIONE GRUPPI DI CAMMINO in ambiti comunali 2015

Numero edizioni : 2

Totale persone raggiunte : 60

Setting : Luoghi del tempo libero

Comuni coinvolti nell'intervento :

Grugliasco; Collegno;

Metodi :

Supporto sociale (creazione reti o coalizioni);

Note aggiuntive :

Collaborazione con UNITRE/Uff. Sport Grugliasco e UNITRE/Comune Collegno

INTERVENTO AZIONE #7 - 01/01/2015

LA SALUTE VIENE CAMMINANDO (sensibilizzazione dipendenti ASL TO3)anno 2015

Numero edizioni : 4

Ore singola edizione : 8

Totale persone raggiunte : 89

Setting : Ambienti di lavoro

Comuni coinvolti nell'intervento :

Pinerolo; Collegno;

Metodi :

Supporto sociale (creazione reti o coalizioni);