

PROGETTO

GRUPPI DI CAMMINO

Regione Lombardia gruppo ATS Pavia

Progetto avviato nell'anno 2017 - Ultimo anno di attività : 2019

Abstract

Obiettivo generale

I Gruppi di cammino rappresentano una opportunità organizzata per aumentare il livello di attività fisica nella popolazione (indicazioni OMS) e contrastare la sedentarietà. Il loro obiettivo è quindi quello di contribuire alla prevenzione delle cronicità, promuovere la cultura di uno stile di vita attivo e sostenere contestualmente fattori di salute psico-sociali individuali e collettivi.

Analisi di contesto

I dati dello studio PASSI (2011-2014), evidenziano comportamenti a rischio negli stili di vita: il 15% dei pavesi è sedentario ed il 40% svolge comunque attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato. Il 40% dei pavesi è in eccesso ponderale: il 27% è in sovrappeso e il 13% è obeso. La promozione delle attività è avvenuta attraverso lo strumento dei Gruppi di Cammino conseguendo un confortante dato di adesione.

Peculiarità dell'esperienza pavese dei Gruppi di cammino è la rapida diffusione nel territorio, la prevalenza di adesione di comuni di piccola e media dimensione, la trasversalità degli attori coinvolti (amministrazioni, associazioni di volontariato, società ed enti sportivi, aziende sanitarie, Medici di Famiglia) e la mancanza di un costo di avvio e di mantenimento rispetto a quanto avviene in altre esperienze regionali ed italiane. La percezione delle Amministrazioni e della popolazione dei comuni che hanno aderito all'iniziativa è di aver guadagnato un vero e proprio servizio sanitario - che eroga una prestazione sanitaria a costo zero - presso il proprio comune non soggetto ad eventuali tagli dovuti alla necessità del contenimento della spesa sanitaria senza ulteriori aggravio di costi a carico dell'ente locale: una scelta semplice ed efficace nel cambiamento delle nostre abitudini, previene il fattore rischio sovrappeso/obesità. Toglie dalla pigrizia (causa di patologie croniche/degenerative). A tutt'oggi i gruppi di cammino storici continuano con la loro attività a dare visibilità a questo stile di vita.

Metodi e strumenti

I Gruppi di Cammino (GDC) sono gruppi di persone, in particolare ultrasessantacinquenni e/o con fattori di rischio CCV/patologie (sovrappeso, obesità diabete, ipertensione, disturbi psichici, ecc.) che si ritrovano regolarmente, almeno due volte la settimana, per camminare insieme, guidati da walking leader appositamente formati ed individuati tra figure volontarie o non. I partecipanti ai GDC possono essere "reclutati" con diverse modalità: adesione spontanea a seguito di pubblicizzazione dell'iniziativa da parte dei soggetti promotori e/o partner (Comuni, ATS, ASST, MMG, Associazioni, ecc.) o attraverso l'invio mirato da parte di MMG e/o di reparti ospedalieri/ambulatori specialistici in caso di presenza di fattori di rischio o nell'ambito di percorsi strutturati di presa in carico integrata di pazienti con cronicità e/o problematiche psico-sociali.

Per l'avvio/diffusione di GDC l'ATS:

Attiva collaborazioni con Enti Locali, Soggetti no profit, ASST, altre strutture ospedaliere e socio assistenziali, MMG, altri soggetti della comunità locale (Università, ecc.);

Fornisce consulenza sugli aspetti organizzativi necessari alla organizzazione e gestione, fornisce supporto tecnico in particolare in riferimento alla formazione dei walking leader;

Promuove processi di comunicazione e di rete per diffondere e dare sostenibilità alle pratiche;

Raccoglie i dati relativi alla loro diffusione sul territorio di competenza.

Valutazione prevista/effettuata

* IMPATTO

INDICATORE: incremento e copertura territoriale

Formule:

n. GDC anno in esame/n. GDC anno precedente

n. Comuni con GDC/n. totale di Comuni della ATS

* APPROPRIATEZZA

INDICATORE: copertura popolazione target

Formule:

n. partecipanti età > ai 65 anni/popolazione residente 65-74 anni

n. partecipanti con fattori di rischio ccv/ popolazione target residente

* SOSTENIBILITÀ

INDICATORE: grado di autonomia dei GDC

Formula: n. Comuni con GDC gestiti da Associazioni Volontariato/n. Comuni con GDC.

Tema di salute prevalente : ATTIVITA' FISICA

Temi secondari : SALUTE MENTALE / BENESSERE PSICOFISICO

Setting : Comunità

Destinatari finali :
Adulti
Anziani
Patologie specifiche

Mandati : Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute

Finanziamenti :

Responsabili e gruppo di lavoro

CAVALLI RAFFAINI EVELINA (responsabile)

ATS Pavia

e-mail : evelina_cavalli_raffaini@ats-pavia.it

Enti promotori e/o partner

OBIETTIVI

"Geolocalizzazione"

"geolocalizzazione 2017"

Visibilità/accessibilità dei gruppi presenti sul territorio

Fare in modo che le persone interessate possano sapere dell'esistenza dei gruppi di cammino e dove rivolgersi per poter accedervi

Mantenimento dei gruppi di cammino storici

Le evidenze dei dati locali dimostrano che i gruppi di cammino storici rappresentano un valido passa parola contribuendo in maniera altamente significativa alla nascita di altri gruppi spontanei

INTERVENTO AZIONE #1 - 01/01/2017 - 31/12/2017**"geolocalizzazione 2017"**

Numero edizioni : 85

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :

Zinasco; Zerbolò; Zeccone; Voghera; Vistarino; Villanterio; Villanova d'Ardenghi; Vigevano; Vidigulfo; Velezzo Lomellina; Valle Salimbene; Valle Lomellina; Tromello; Travacò Siccomario; Torrevecchia Pia; Torre d'Isola; Torre d'Arese; Torrazza Coste; Suardi; Sommo; Siziano; Scaldasole; Sartirana Lomellina; Sant'Angelo Lomellina; Sannazzaro de' Burgondi; San Martino Siccomario; Roncaro; Robbio; Pieve del Cairo; Pieve Albignola; Parona; Palestro; Ottobiano; Olevano di Lomellina; Mortara; Mezzana Rabattone; Mede; Lungavilla; Lomello; Linarolo; Lardirago; Gropello Cairoli; Gravellona Lomellina; Garlasco; Gambolò; Gambarana; Galliavola; Frascarolo; Ferrera Erbognone; Dorno; Cura Carpignano; Cozzo; Cilavegna; Certosa di Pavia; Cernago; Ceranova; Cava Manara; Castelnovetto; Castello d'Agogna; Cassolnovo; Casorate Primo; Casei Gerola; Casatisma; Carbonara al Ticino; Candia Lomellina; Broni; Bressana Bottarone; Breme; Bornasco; Borgo San Siro; Borgarello; Belgioioso; Bastida Pancarana; Albuzzano; Albonese; Alagna; Pavia;

Destinatari :

Anziani

Volontari

Comune

INTERVENTO AZIONE #2 - 01/01/2017 - 31/12/2017**Pubblicizzazione dei gruppi**

Visibilità sul sito aziendale, passaparola dei partecipanti, contatti con i comuni e le associazioni di volontariato

Numero edizioni : 1

Destinatari :

Comune

Descrizione intervento/azione :

Visibilità sul sito aziendale, passaparola dei partecipanti, contatti con i comuni e le associazioni di volontariato

INTERVENTO AZIONE #3 - 01/01/2017 - 31/12/2017**Promozione delle relazioni nei gruppi di cammino**

contatti periodici con i walking leader, promozione di giornate per diffondere la cultura del movimento

Numero edizioni : 2

Destinatari :

55-59 anni

60-64 anni

Descrizione intervento/azione :



contatti periodici con i walking leader, promozione di giornate per diffondere la cultura del movimento

INTERVENTO AZIONE #4 - 01/01/2018 - 31/12/2018

"geolocalizzazione 2018"

Numero edizioni : 74

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :

Zinasco; Zerbolò; Zeccone; Voghera; Vistarino; Villanterio; Villanova d'Ardenghi; Vigevano; Vidigulfo; Velezzo Lomellina; Valle Salimbene; Valle Lomellina; Tromello; Travacò Siccomario; Torrevecchia Pia; Torre d'Isola; Torre d'Arese; Suardi; Sommo; Siziano; Scaldasole; Sartirana Lomellina; Sannazzaro dé Burgondi; San Martino Siccomario; Roncaro; Robbio; Pieve del Cairo; Pieve Albignola; Pavia; Parona; Palestro; Ottobiano; Olevano di Lomellina; Mortara; Mezzana Rabattone; Mede; Lungavilla; Lomello; Linarolo; Lardirago; Gropello Cairoli; Gravellona Lomellina; Garlasco; Gambolò; Gambarana; Galliaivola; Frascarolo; Ferrera Erbognone; Dorno; Cura Carpignano; Cozzo; Cilavegna; Certosa di Pavia; Cernago; Ceranova; Cava Manara; Castelnovetto; Castello d'Agogna; Cassolnovo; Casorate Primo; Carbonara al Ticino; Candia Lomellina; Broni; Bressana Bottarone; Bornasco; Borgo San Siro; Borgarello; Belgioioso; Bastida Pancarana; Albuzzano; Albonese;

Destinatari :

Anziani

Volontari

Comune

INTERVENTO AZIONE #5 - 01/01/2019 - 31/12/2019

"geolocalizzazione 2019"

Numero edizioni : 74

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :

Zinasco; Zerbolò; Zeccone; Voghera; Vistarino; Villanterio; Villanova d'Ardenghi; Vigevano; Vidigulfo; Valle Salimbene; Valle Lomellina; Tromello; Travacò Siccomario; Torrevecchia Pia; Torre d'Isola; Torre d'Arese; Torrazza Coste; Suardi; Sommo; Siziano; Scaldasole; Sartirana Lomellina; Sannazzaro dé Burgondi; San Martino Siccomario; Roncaro; Robbio; Pieve del Cairo; Pieve Albignola; Pavia; Parona; Palestro; Ottobiano; Olevano di Lomellina; Mortara; Montebello della Battaglia; Mezzana Rabattone; Mede; Lungavilla; Lomello; Linarolo; Lardirago; Gropello Cairoli; Gravellona Lomellina; Garlasco; Gambolò; Gambarana; Galliaivola; Frascarolo; Ferrera Erbognone; Dorno; Cura Carpignano; Cozzo; Codevilla; Cilavegna; Certosa di Pavia; Cernago; Ceranova; Cava Manara; Castelnovetto; Castello d'Agogna; Casteggio; Cassolnovo; Casorate Primo; Carbonara al Ticino; Candia Lomellina; Broni; Bressana Bottarone; Bornasco; Borgo San Siro; Borgarello; Belgioioso; Bastida Pancarana; Albuzzano; Albonese;

Destinatari :

Anziani

Volontari

Comune

INTERVENTO AZIONE #6 - 01/01/2019 - 31/12/2019

Promozione delle relazioni nei gruppi di cammino

Numero edizioni : 74

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :

Zinasco; Zerbolò; Zeccone; Voghera; Vistarino; Villanterio; Villanova d'Ardenghi; Vigevano; Vidigulfo; Valle Salimbene; Valle Lomellina; Tromello; Travacò Siccomario; Torrevecchia Pia; Torre d'Isola; Torre d'Arese; Torrazza Coste; Suardi; Sommo; Siziano; Scaldasole; Sartirana Lomellina; Sannazzaro dé Burgondi; San Martino Siccomario; Roncaro; Robbio; Pieve del Cairo; Pieve Albignola; Pavia; Parona; Palestro; Ottobiano; Olevano di Lomellina; Mortara; Montebello della Battaglia; Mezzana Rabattone; Mede; Lungavilla; Lomello; Linarolo; Lardirago; Gropello Cairoli; Gravellona Lomellina; Garlasco; Gambolò; Gambarana; Gallivola; Frascarolo; Ferrera Erbognone; Dorno; Cura Carpignano; Cozzo; Codevilla; Cilavegna; Certosa di Pavia; Cernago; Ceranova; Cava Manara; Castelnovetto; Castello d'Agogna; Casteggio; Cassolnovo; Casorate Primo; Carbonara al Ticino; Candia Lomellina; Broni; Bressana Bottarone; Bornasco; Borgo San Siro; Borgarello; Belgioioso; Bastida Pancarana; Albuzzano; Albonese;

Destinatari :

Anziani

Volontari

Comune

INTERVENTO AZIONE #7 - 01/01/2019 - 31/12/2019

Pubblicizzazione dei gruppi

Numero edizioni : 74

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :

Zinasco; Zerbolò; Zeccone; Voghera; Vistarino; Villanterio; Villanova d'Ardenghi; Vigevano; Vidigulfo; Valle Salimbene; Valle Lomellina; Tromello; Travacò Siccomario; Torrevecchia Pia; Torre d'Isola; Torre d'Arese; Torrazza Coste; Suardi; Sommo; Siziano; Scaldasole; Sartirana Lomellina; Sannazzaro dé Burgondi; San Martino Siccomario; Roncaro; Robbio; Pieve del Cairo; Pieve Albignola; Pavia; Parona; Palestro; Ottobiano; Olevano di Lomellina; Mortara; Montebello della Battaglia; Mezzana Rabattone; Mede; Lungavilla; Lomello; Linarolo; Lardirago; Gropello Cairoli; Gravellona Lomellina; Garlasco; Gambolò; Gambarana; Gallivola; Frascarolo; Ferrera Erbognone; Dorno; Cura Carpignano; Cozzo; Codevilla; Cilavegna; Certosa di Pavia; Cernago; Ceranova; Cava Manara; Castelnovetto; Castello d'Agogna; Casteggio; Cassolnovo; Casorate Primo; Carbonara al Ticino; Candia Lomellina; Broni; Bressana Bottarone; Bornasco; Borgo San Siro; Borgarello; Belgioioso; Bastida Pancarana; Albuzzano; Albonese;

Destinatari :

Anziani



Volontari
Comune

INTERVENTO AZIONE #8 - 01/01/2018 - 31/12/2018

Promozione delle relazioni nei gruppi di cammino

Numero edizioni : 74
Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :

Zinasco; Zerbolò; Zeccone; Voghera; Vistarino; Villanterio; Villanova d'Ardenghi; Vigevano; Vidigulfo; Velezzo Lomellina; Valle Salimbene; Valle Lomellina; Tromello; Travacò Siccomario; Torrevecchia Pia; Torre d'Isola; Torre d'Arese; Suardi; Sommo; Siziano; Scaldasole; Sartirana Lomellina; Sannazzaro dé Burgondi; San Martino Siccomario; Roncaro; Robbio; Pieve del Cairo; Pieve Albignola; Pavia; Parona; Palestro; Ottobiano; Olevano di Lomellina; Mortara; Mezzana Rabattone; Mede; Lungavilla; Lomello; Linarolo; Lardirago; Gropello Cairoli; Gravellona Lomellina; Garlasco; Gambolò; Gambarana; Galliavola; Frascarolo; Ferrera Erbognone; Dorno; Cura Carpignano; Cozzo; Cilavegna; Certosa di Pavia; Cernago; Ceranova; Cava Manara; Castelnuovo; Castello d'Agogna; Cassolnovo; Casorate Primo; Carbonara al Ticino; Candia Lomellina; Broni; Bressana Bottarone; Bornasco; Borgo San Siro; Borgarello; Belgioioso; Bastida Pancarana; Albuzzano; Albonese;

Destinatari :

Anziani
Volontari
Comune

INTERVENTO AZIONE #9 - 01/01/2018 - 31/12/2018

Pubblicizzazione dei gruppi

Numero edizioni : 74
Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :

Zinasco; Zerbolò; Zeccone; Voghera; Vistarino; Villanterio; Villanova d'Ardenghi; Vigevano; Vidigulfo; Velezzo Lomellina; Valle Salimbene; Valle Lomellina; Tromello; Travacò Siccomario; Torrevecchia Pia; Torre d'Isola; Torre d'Arese; Suardi; Sommo; Siziano; Scaldasole; Sartirana Lomellina; Sannazzaro dé Burgondi; San Martino Siccomario; Roncaro; Robbio; Pieve del Cairo; Pieve Albignola; Pavia; Parona; Palestro; Ottobiano; Olevano di Lomellina; Mortara; Mezzana Rabattone; Mede; Lungavilla; Lomello; Linarolo; Lardirago; Gropello Cairoli; Gravellona Lomellina; Garlasco; Gambolò; Gambarana; Galliavola; Frascarolo; Ferrera Erbognone; Dorno; Cura Carpignano; Cozzo; Cilavegna; Certosa di Pavia; Cernago; Ceranova; Cava Manara; Castelnuovo; Castello d'Agogna; Cassolnovo; Casorate Primo; Carbonara al Ticino; Candia Lomellina; Broni; Bressana Bottarone; Bornasco; Borgo San Siro; Borgarello; Belgioioso; Bastida Pancarana; Albuzzano; Albonese;

Destinatari :

Anziani
Volontari



Comune