

## **Scheda rilevazioni dati attività WP locali**

### **Gruppo di cammino di SETTIMO TORINESE**

### **Gruppo SETTIMUOVI...camminiamo insieme**

#### **1) Soggetto Promotore e/o Organizzatore**

L'ASL TO 4 dal 2017 è l'ente promotore.

L'ASL TO 4 propone il progetto di diffusione dei gruppi di cammino a Comuni e Associazioni attraverso un Catalogo di progetti di Promozione della Salute, inviato annualmente ai Sindaci e ai Dirigenti Scolastici.

L'ASL TO 4 organizza ogni anno due corsi di formazione al ruolo di *walking leader* per volontari, che s'impegnano successivamente a organizzare e condurre un gruppo di cammino nel contesto di appartenenza, in sinergia con l'amministrazione comunale di riferimento e la stessa ASL.

#### **2) Partner**

##### **Il comune di Settimo Torinese**

La cooperativa Ippogrifo, volontari del Parco Pertini, e La Fondazione Comunità solidale.

Comuni deliberano l'adesione formale al progetto di diffusione dei gruppi di cammino proposto dall'ASL, collaborano all'individuazione e al sostegno dei *walking leader*, all'individuazione delle sedi di riferimento e dei percorsi e alla pubblicizzazione.

I *walking leader* organizzano con continuità almeno due uscite settimanali di un'ora e mezza del gruppo di cammino attivato.

.

.

#### **3) Modalità di finanziamento dell'iniziativa**

**Inizialmente la "fondazione Comunità solidale" ci ha stampato i volantini,  
per il resto, la Cooperativa l'Ippogrifo e la Cooperativa il Margine**

**consente a 2 operatori che lavorano al servizio di Salute Mentale di Settimo e Chivasso di utilizzare alcune ore lavorative per questo progetto**

Il progetto non prevede costi aggiuntivi rispetto alle ore di lavoro dedicate alla organizzazione, alla formazione dei volontari, al coordinamento e alla valutazione da parte di questi operatori

#### **4) Destinatari**

**Persone adulte di qualsiasi età, sesso, cultura, religione.**

**Il progetto è aperto a tutta la cittadinanza ed è utilizzato da noi Walking Leader come strumento utile per la riabilitazione e risocializzazione di utenti del servizio di salute mentale di Settimo, San Mauro e Chivasso.**

#### **5) Modalità di iscrizione**

**Gli operatori del CSM possono inviare i loro pz**

L'accesso ai gruppi di cammino è libero, agli iscritti è richiesta la sottoscrizione di un modulo di consenso informato.

#### **6) Costo di iscrizione**

La

partecipazione ai gruppi di cammino è gratuita.

#### **7) Tecnica di cammino**

Fitwalking

Il gruppo di cammino consta di una camminata di un'ora e mezza su terreno agevole ma sterrato.

#### **8) Tipo di percorso**

Le camminate sono effettuate attraverso i Parchi e viali alberati

Su terreno sterrato. Nel periodo invernale su marciapiedi illuminati ma lontani dal traffico

#### **9) Lunghezza del percorso**

**6/7.....Km**

#### **10) Durata del percorso**

**90...Minuti**

#### **11) Numero di sessioni svolte**

**2 volte alla settimana, 51 sessioni complessive**

**12) Numero di iscritti**

**130 iscritti**

**13) Numero di partecipanti**

**In primavera una 70**

**Inverno 40**

**14) Genere dei partecipanti**

**N.° 15            N° 45**

**N°20 utenti dai servizi di Salute Mentale**

**15) Età dei partecipanti**

**18-55 .....30...            55-64.....30...            più di 64.....10...**

**16) Si utilizzano strumenti per la misurazione dell'attività fisica?**

**Sì**

**16.1 Se sì quali?**

**App contapassi, Contakilometri, Contacalorie**

**17) Si utilizzano strumenti per valutare gradimento e/o disponibilità al cambiamento dei comportamenti?**

**NO**

**Prossimamente un test di gradimento..**

**18) Si utilizzano strumenti per la diffusione dell'iniziativa?**

**18.1 Se sì quali?**

**Volantini, brochure e per gli eventi il giornale La Nuova Periferia,**

**T-shirt con stampa del gruppo Settimuovi, Striscione del gruppo Settimuovi per gli eventi**

Il progetto di diffusione dei gruppi di cammino è incluso nel Catalogo di progetti di Promozione della Salute dell'ASL TO 4, inviato annualmente ai Sindaci e ai Dirigenti Scolastici e pubblicato sul sito aziendale.

#### **19) Eventuali ulteriori informazioni**

**Il gruppo è formato da 3 Walking Leader formatosi a febbraio 2018.**

**Il gruppo camminata è partito a fine maggio 2018 e a ottobre altri 2 walking leader hanno seguito il corso.**

**Attualmente le camminate si effettuano**

**il martedì dalle 17,30 alle 19,00**

**mercoledì dalle 10 alle 11,30**

Nelle camminate abbiamo invitato più volte una nutrizionista che camminando ci ha dato consigli su un' alimentazione sana e consapevole e ha potuto rispondere alle domande e curiosità dei partecipanti.

**Data 20..../01..../2019.....**

**Ente promotore e/o organizzatore ASL TO 4**

**Gruppo di cammino di Settimo Torinese**

**SETTIMUOVI**

Nome, Cognome Giorgio Bellan, Carla Francone.

Tel. , e-mail [promozionesalute@aslto4.piemonte.it](mailto:promozionesalute@aslto4.piemonte.it)

011/ 9217647; 0125/ 414747; segreteria 011/8212358