



**Incontro di monitoraggio
dei gruppi di cammino
dell'ASL TO 4
28 settembre 2021**

Rispetto alle attività realizzate nel 2021 in convivenza con il Covid 19, quali sono le opportunità incontrate

Mantenere delle relazioni e fare attività fisica.

Il desiderio dei partecipanti di continuare a camminare...e dei WL!

Scambiare informazioni sulla pandemia utili a esorcizzare le paure.

Dialogo con i partecipanti, anche sul Covid (gruppo WhatsApp).

Abbiamo ritenuto opportuno continuare con regolarità le uscite visto che l'attività fisica è una risorsa preziosa per prevenire i contagi da Covid 19 e proteggere la qualità della nostra vita (vademecum dei gruppi di cammino in Piemonte, gdc San Carlo).

Rispetto alle attività realizzate nel 2021 in convivenza con il Covid 19, quali sono le opportunità incontrate

Il numero più ristretto di partecipanti ha portato a una maggiore coesione tra loro.

Le attività del gruppo di cammino, svolte in sicurezza, ci hanno permesso di mantenere un momento di socializzazione e promozione della salute molto apprezzato dai partecipanti. Con la vaccinazione i partecipanti si sono sentiti più tranquilli.

Rispetto alle attività realizzate nel 2021 in convivenza con il Covid 19, quali sono le opportunità incontrate

Dal gdc “mamme di corsa”: apertura di un nuovo gruppo di cammino a Ciriè e inserimento di un’uscita mensile (lunedì pomeriggio dal 27/9) a Valperga con esercizi di yoga e lettura fiabe a fine camminata. Preparazione di un video sull’attività del gruppo da utilizzare su social per promuovere l’iniziativa.

Organizzazione di giornate dedicate al cammino per famiglie (17 ottobre 2020 Candia, 12/9/2020 giornata a piedi nudi al Parco della Mandria).



Rispetto alle attività realizzate nel 2021 in convivenza con il Covid 19, quali sono le opportunità incontrate

Le persone che frequentano da più anni sono migliorate nella loro attività fisica, sono più consapevoli del loro corpo e sono molto contente dei risultati (gdc Ciriè).

ASL TO 4- Dipartimento di Prevenzione
SSD Promozione della salute



Rispetto alle attività realizzate nel 2021 in convivenza con il Covid 19, quali sono le difficoltà incontrate

Scarsa frequenza: 4-7 persone ad ogni incontro (gdc Samone).

Scarsissima partecipazione (gdc Casalborgone).

La paura dei camminatori nonostante le misure di prevenzione del Covid 19 (gdc Ozegna).

Gestione del primo soccorso (gdc Volpiano:polizza assicurativa, corso per i WL?)

Veicolare propaganda sui gruppi di cammino (gdc Barbania).

Rispetto alle attività realizzate nel 2021 in convivenza con il Covid 19, quali sono le difficoltà incontrate

Nessuna particolare difficoltà, salvo la presenza, in alcuni periodi, di persone che necessitano di percorsi e tempi ridotti (gdc Borgiallo). I gruppi “ mamme di corsa” non hanno incontrato particolari criticità se non l’impossibilità di incontrarsi durante il lock down. Per quanto concerne uso di mascherine e distanziamento, il gruppo ha dimostrato grande senso di responsabilità rispettando le regole. (gdc “ mamme di corsa”).

Rispetto alle attività realizzate nel 2021 in convivenza con il Covid 19, quali sono le difficoltà incontrate

**Come WL non siamo riusciti a trovare un interlocutore nel Comune che seriamente ascoltasse le nostre problematiche (gdc Ciriè).
Prenotazione e numero chiuso, far rispettare le regole (gdc Lanzo).
E' mancata la festa annuale dei camminatori, collante per rinsaldare la vitalità dei gruppi (gdc Villanova).
Trovare la modalità per includere persone disabili (gdc Caluso).**

Le strategie adottate per affrontare le difficoltà

Abbiamo provato a proporre uscite in orari diversi con gruppi meno numerosi (gdc Casalborgone).

Abbiamo dovuto porre molta attenzione nel ricordare di mantenere le distanze, perché la voglia di comunicare e chiacchierare era veramente molta (gdc Samone).

La CHIAREZZA tra i WL e con i partecipanti (gdc Volpiano).

Le strategie adottate per affrontare le difficoltà

Affissione di manifestini (gdc Barbania).

Abbiamo ribadito che nel camminare gli appositi dispositivi di sicurezza e il mantenimento del distanziamento sono utili a evitare i contagi e abbiamo fatto politica di diffusione di informazioni pro Vaccino (gdc Ozegna).

Presenza di più walking leaders ad ogni uscita al fine di permettere a tutti i genitori interessati di partecipare, creando gruppi frazionati (gdc “ mamme di corsa”).

Le strategie adottate per affrontare le difficoltà

Abbiamo formato due gruppi ,con percorsi differenti, adeguati alle possibilità dei partecipanti, rispondendo in questo modo alle aspettative di tutti (gdc Borgiallo).

Come walking leader abbiamo cercato di dare l'esempio mettendo la mascherina in caso in cui non poteva essere garantito il distanziamento (gdc Montanaro).

Abbiamo collaborato con la biblioteca comunale per le prenotazioni e la gestione del numero chiuso (gdc Lanzo).

Le proposte operative

Stimolare le persone a partecipare ai gdc, coinvolgendo farmacisti, medici di famiglia e associazioni. Presentare le nostre proposte durante le feste, le riunioni e le attività di aggregazione nel nostro comune e in quelli limitrofi (gdc Caslborgone).

Ricordare prima di ogni partenza quali sono le regole da rispettare e ripeterle ogni volta in cui qualcuno se le dimentica (gdc Samone).

Le proposte operative

A Ozegna partiremo con “ Un miglio al giorno” con le scuole da fine settembre con le modalità usate per il 2020-21, per il gruppo adulti vogliamo proporre il “ cammino con spuntino” una volta al mese, da concordare con i camminatori e cercando di coinvolgere tutti. Come location si è pensato al nostro bel parco attrezzato. Siamo giusto studiando le dinamiche per la conservazione degli alimenti durante il cammino.

Le proposte operative

Sono state attivate le prenotazioni su WhatsApp con 10-12 persone per uscita, cercando di far partecipare a rotazione il maggior numero di persone(gdc Volpiano).

Utile organizzare occasioni di riflessione e di confronto (gdc San Carlo).

Proporre una camminata lenta con un percorso breve e una camminata ad andatura moderata con un percorso più lungo (gdc Caluso).

Le proposte operative

Sebbene i gruppi siano attualmente poco numerosi si è pensato di organizzare le uscite con 2 WL in modo da poter seguire meglio il ritmo dei camminatori, per incoraggiare i più lenti e non frustare i più veloci (gdc Barbania).

Riuscire ad avere un interlocutore in Comune per riuscire a fare dei progetti insieme (gdc Ciriè).

Se si hanno più WL si possono fare piccoli gruppi più gestibili in sicurezza, riuscendo a controllare le distanze e facendo comunque lo stesso percorso (gdc Lanzo).

Le proposte operative

Continuare con la stessa modalità, in sicurezza, le attività del gruppo che non abbiamo mai sospeso, eccetto nei periodi di zona rossa (gdc Borgiallo).

Continuare con il progetto (gdc Agliè).

Presenza di più walking leader per poter garantire l'accesso al gruppo di cammino di tutte le persone interessate, es. con partenze scaglionate (gdc “ mamme di corsa”).

Le proposte operative

Continuare con la suddivisione in gruppi, con ritrovo in zone del paese diverse e percorsi diversi, garantisce sicurezza e l'aggregazione di persone con la stessa andatura. La contropartita è la disgregazione del gruppo il che ha influito sulla partecipazione.

Visto che la maggior parte dei camminatori è vaccinata, si potrebbe organizzare una camminata collettiva, con rientro in un locale idoneo per proiettare fotografie dei percorsi effettuati (gdc Villanova).

Argomenti di discussione:

Responsabilità del walking leader: in alcuni comuni è attivo il **volontariato civico**, l'iscrizione del WL all'albo dei volontari civici (vedasi a Barbania e Lanzo Torinese) garantirebbe l'opportuno riconoscimento per l'attività sociale svolta e la relativa copertura assicurativa.

La SSD Promozione della Salute si rende disponibile ad approfondire questo tema con le Amministrazioni Comunali interessate.

Logo dei gruppi di cammino dell'ASL TO 4: deve essere presente in locandine/volantini relativi a iniziative locali, che coinvolgano ogni gruppo di cammino, al fine di dare la corretta visibilità al programma di diffusione dei gruppi di cammino attivo nell'ASL TO 4 dal 2017 .