



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea



PREVENZIONE
PIEMONTE

Dipartimento di Prevenzione
Struttura Semplice Dipartimentale
“Promozione della salute”

Programma per la diffusione di gruppi di cammino

**XVI corso per la formazione di
accompagnatori**

Walking Leader



A.S.L. TO4
Gruppi di Cammino

Torre Canavese, 29 marzo-5 aprile 2025

Programma

- La salute e la malattia nelle nostre comunità, i dati della nostra salute, le malattie prevenibili e la salute
- Camminare: la sua fisiologia, i suoi benefici, i problemi legati alla sedentarietà
- I problemi e le criticità dell'attività fisica
- L'alimentazione delle persone attive
- Promuovere la salute propria e di una comunità, il ruolo della leadership, il lavoro di rete
- Gli aspetti tecnici della camminata, come si conduce un gruppo, come si gestiscono i problemi e i percorsi



Dipartimento di Prevenzione
Struttura Semplice Dipartimentale
"Promozione della salute"

Programma

- 12 ore suddivise in 6 di teoria, 4 di pratica, 2 di lavori di gruppo
- Sabato 25 febbraio e sabato 4 marzo 2023,
dalle 8,45 alle 12,30 e dalle 14,00 alle 16,00





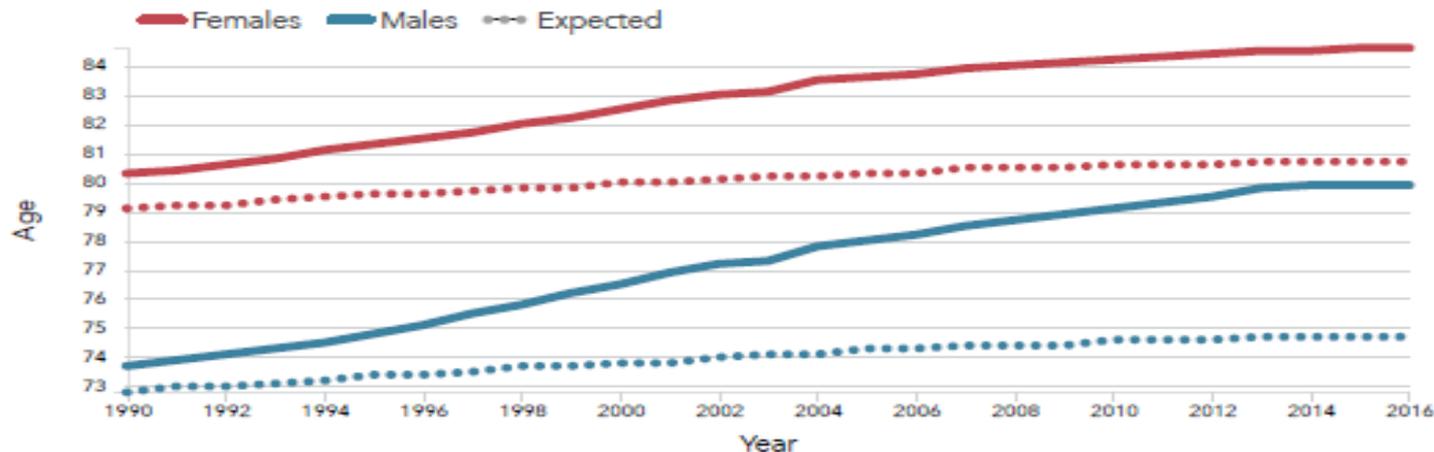
I docenti:

Giorgio Bellan,
Giuseppe Barone,
Isabella Barovero,
Adriana Chianura,
Giuditta Corgnati,
Carla Francone,
Alberto Massasso

24/9/2018

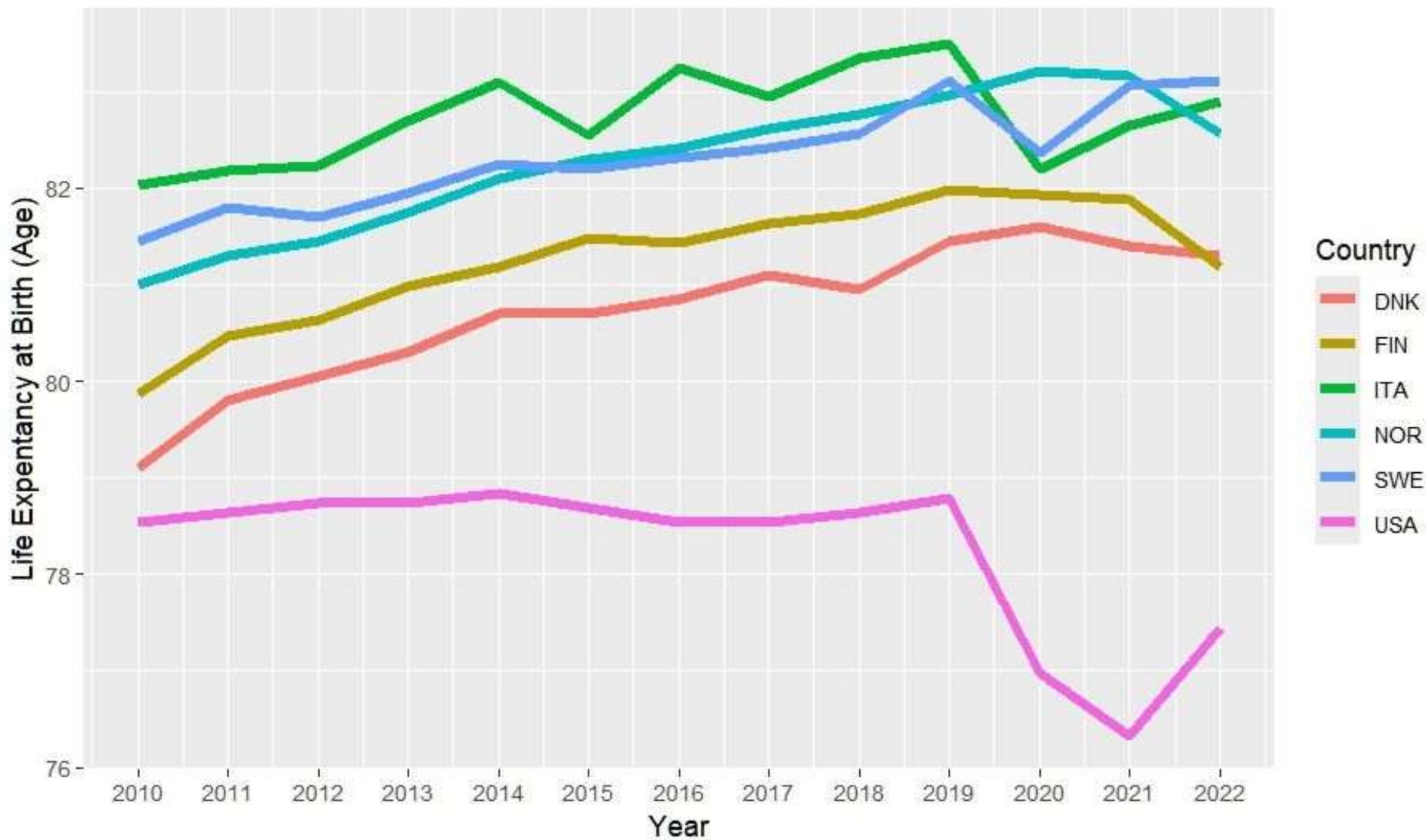
Italy | Institute for Health Metrics and Evaluation

How long do people live?



	Expected		Observed	
	1990	2016	1990	2016
Females	79.1	80.7	80.3	84.6
Males	72.8	74.7	73.7	79.9

Life expectancy, 1990-2016



Inattività fisica

ipercolesterolemia
ipertensione
iperglicemia
obesità

fattori di rischio

DISTURBI CARDIACI
ICTUS
DIABETE
CANCRO

ogni anno 3 milioni di morti PREVENIBILI

I BENEFICI dell' ESERCIZIO FISICO

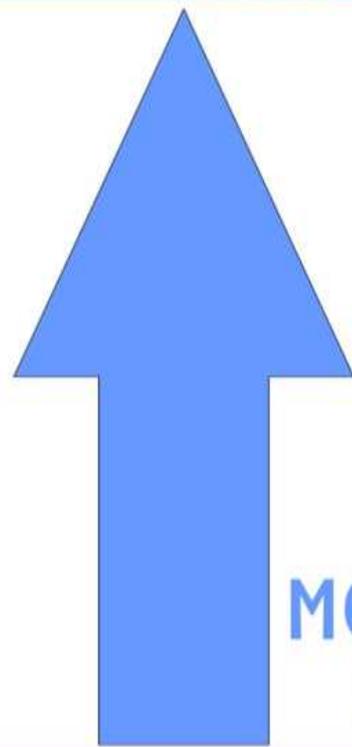
DIMINUISCONO

STRESS
IPERTENSIONE
OSTEOPOROSI
DIABETE
SOVRAPPESO
COLESTEROLO
E TRIGLIGERIDI



MIGLIORANO

FIDUCIA IN SE STESSI
RESISTENZA AEROBICA
DIFESE IMMUNITARIE
FORZA MUSCOLARE
FORZA DI VOLONTA'
MOBILITA' E FLESSIBILITA'
RESISTENZA MUSCOLARE



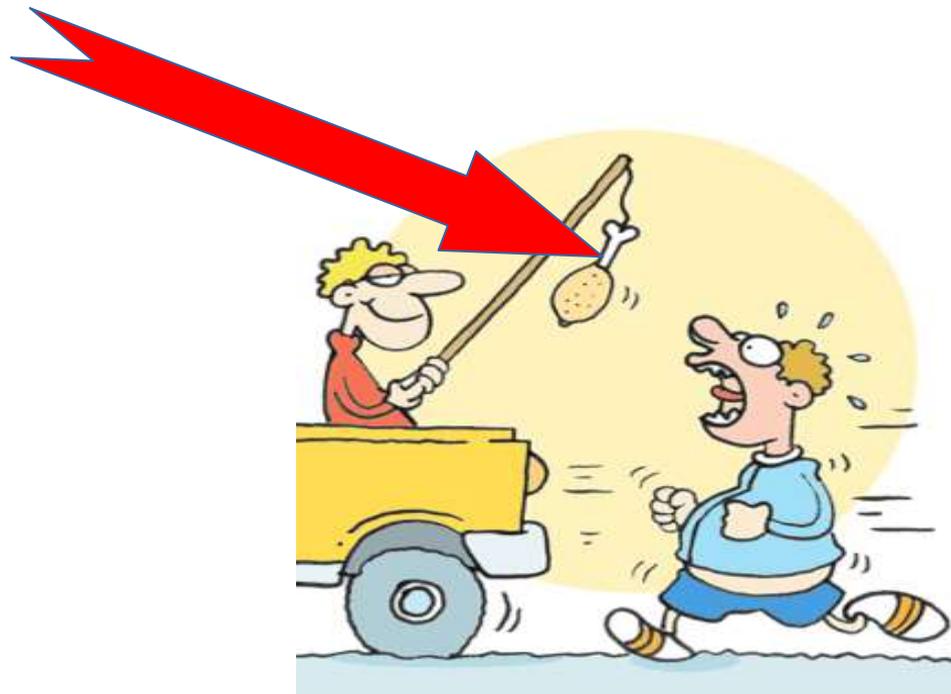
Costruire percorsi di salute

Guadagnare Salute:

rendere facili le scelte salutari



Come?



Il programma dell'ASL TO 4

Il modello organizzativo:

un progetto di comunità



I gruppi di cammino

- Cosa sono
- A chi sono rivolti
- Dove sono diffusi

Il modello organizzativo i destinatari finali

Adulti over 64, come previsto dal PRP

Ma anche:

- **genitori e famiglie** già coinvolti in progetti che prevedono attività di movimento con i bambini (sostegno alla genitorialità), allo scopo di darne continuità e di fornire un solido esempio di vita attiva
- **soggetti adulti** che, a vario titolo, vogliono sperimentare un uso del tempo libero godendo delle risorse locali ambientali e culturali per mezzo della camminata con la consapevolezza di curare così anche la propria salute
- **persone** che, a causa del proprio stile di vita o della propria patologia, possono essere invitati a praticare la camminata dal proprio medico curante o per scelta personale

Perchè la scelta dei gruppi di cammino?

Camminare è facile e spontaneo, fare un paio di camminate alla settimana di un'oretta rappresenta già un ottimo obiettivo di salute per la maggioranza dei sedentari. Ma quando si parla di cambiamento del proprio stile di vita, mentre per alcuni è facile trovare le motivazioni, per la maggior parte delle persone c'è bisogno di "rendere più facili le scelte salutari" come recita lo slogan di un noto progetto dell'UE (Guadagnare Salute), la spinta gentile esercitata dal gruppo con le sue relazioni e la sua socialità accogliente funzionano molto bene. Ci sono esperienze efficaci in molte regioni italiane che procedono da molti anni.

Il sistema dei gruppi di cammino ASL TO 4

Dopo l'esperienza molto positiva della diffusione su tutto il nostro territorio dell'Attività Fisica Adattata che prosegue con ottimi risultati dal 2010 a tutt'oggi, nel 2017 abbiamo ritenuto fosse venuto il momento di intervenire con una nostra proposta che tenesse conto delle buone pratiche già avviate, delle caratteristiche e delle risorse del nostro territorio e del nostro stile organizzativo rivolto a valorizzare tutti i possibili protagonisti. Ne è nato un progetto che, dopo un primo anno di sperimentazione, ha trovato ora una sua solida collocazione nella nostra programmazione.

Si basa fundamentalmente su **quattro elementi**:

- 1) disponibilità di alcuni **cittadini competenti** e vocati a fare del volontariato a favore della promozione della salute della loro comunità
- 2) interesse delle **Amministrazioni Comunali** e delle Associazioni a condividere con l'ASL TO 4 il progetto

3) **coordinamento**, gestione della rete e valutazione delle attività a cura della Struttura di Promozione della Salute dell'**ASL TO 4**

4) **empowerment** dei cittadini, le **persone** che fanno un'esperienza gratificante e sostenibile ne traggono una consapevolezza diretta, al di là delle buone raccomandazioni ricevute che hanno soprattutto lo scopo di dare loro conferme.

1. I volontari (Walking Leader) sono formati da noi con la collaborazione delle strutture di Medicina dello Sport e della Prevenzione Nutrizionale e rappresentano le vere colonne del sistema.

Noi chiediamo ai WL di dedicare un paio di ore della loro settimana alla organizzazione e conduzione dei gruppi.

2. I Comuni

Superata la fase della sperimentazione, ora sono proprio i **Sindaci** che ci chiedono di partecipare al nostro programma perché vi vedono l'opportunità di fare delle azioni concrete a favore del benessere delle proprie comunità in modo sostenibile, sostanzialmente senza o con irrisori impegni economici, considerate le difficoltà sempre maggiori che le Amministrazioni hanno con i loro bilanci. Il loro supporto è essenziale per contribuire ad individuare percorsi sicuri e per comunicare efficacemente con i cittadini.

Noi chiediamo ai Comuni di formalizzare con delibera la loro adesione formale al programma.

3. L'ASL TO4

Il lavoro, spesso complesso e faticoso, di gestione della rete produce però rispetto ai partecipanti un'immagine di appartenenza e di coerenza.

La rete dei gruppi è andata ad aumentare la sua diffusione anno dopo anno, in alcune zone, data la densità di offerta, i cittadini hanno molta scelta di orari e di giorni in cui esistono gruppi attivi.

4. I cittadini che partecipano

L'importanza della **relazione**

La possibilità delle persone di tornare ad avere uno spazio di condi

Abbiamo registrato (e continuiamo a ricevere) centinaia di testimo

In molti casi le persone che partecipano alle attività dei gruppi agg

Grazie