CATALOGO DEI PROGETTI DI PROMOZIONE DELLA SALUTE 2015/2016

ASL TO4

INTRODUZIONE

In un momento in cui diventa sempre più difficile conciliare le crescenti richieste di servizi sanitari con le risorse disponibili, risulta fondamentale andare ad agire sui fattori che condizionano lo stato di salute della popolazione. La sfida è infatti quella, sempre più, di spostare l'attenzione dalla cura, quando già una situazione patologica si è manifestata, alla prevenzione sempre più precoce dei fenomeni.

In questo contesto, la promozione della salute di una comunità rappresenta uno degli strumenti essenziali per lo sviluppo di pratiche salutari e il sostegno ai cittadini, sia nelle scelte individuali sia nell'organizzazione di percorsi che rendano tali azioni accessibili e sostenibili. Citando la Carta di Ottawa dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), la Promozione della Salute *"è il processo che consente alle persone di acquisire un maggior controllo della propria salute e di migliorarla"*. Le istituzioni e i cittadini, singoli o con le loro rappresentanze, possono contribuire a definire tale processo con la loro disponibilità a costruire politiche per la salute. Per questo si è scelto di pubblicare in una sezione dedicata del sito web aziendale tutti i progetti di promozione della salute dell'ASL TO4 che vedono come destinatari finali i cittadini della nostra comunità e come destinatari intermedi (stakeholder come oggi si usa dire) i sindaci, i dirigenti scolastici, le associazioni di promozione sociale e le altre rappresentanze della cittadinanza.

I progetti del Catalogo seguono alcuni criteri che riteniamo fondamentali: tengono conto dei bisogni di salute dei destinatari, sono basati su programmi in grado di agire favorevolmente sugli elementi che li determinano e utilizzano metodi e buone prassi considerati efficaci dalla letteratura scientifica. Questi progetti hanno bisogno, per essere pienamente compiuti, della partecipazione attiva degli stakeholder e dei destinatari. La nostra è, infatti, una proposta che vuole anche essere un invito a costruire insieme strategie e prospettive di sistema attraverso l'integrazione delle attività, evitando per quanto possibile la logica degli interventi parziali: una proposta per lo sviluppo di interventi di co-progettazione e di alleanza per la salute.

Le schede descrittive dei progetti utilizzano un linguaggio semplice e chiaro, allo scopo di fornire ai destinatari le informazioni essenziali di orientamento e di accesso alle proposte, ma includono anche gli elementi utili per ottenere un maggior dettaglio tecnico. La seconda edizione del Catalogo (settembre 2015) contiene alcuni progetti che possono essere richiesti da tutto il territorio della nostra ASL.

Il Catalogo è strutturato in due sezioni: la prima è dedicata alle comunità scolastiche e offre spazio alle iniziative destinate ai ragazzi delle scuole primarie e secondarie, alle loro famiglie, agli insegnanti e ai dirigenti scolastici; la seconda riguarda progetti di comunità (organizzati con la collaborazione delle amministrazioni comunali e del volontariato sociale) destinati prioritariamente agli adulti e alla terza età.

Rimaniamo in attesa, dunque, delle adesioni e degli stimoli che ci potranno pervenire dai cittadini, considerato che il Catalogo della Promozione della Salute dell'ASL TO4 vuole e deve essere uno strumento di dialogo con il nostro territorio.

Il Direttore Generale dell'ASL TO4
dr.Lorenzo Ardisson

INDICE

Il Catalogo dei progetti di promozione della salute è strutturato in due sezioni:

a) la prima è dedicata alle comunità scolastiche e offre spazio alle iniziative destinate ai ragazzi delle scuole primarie e secondarie, alle loro famiglie, agli insegnanti, ai dirigenti scolastici

b) la seconda riguarda progetti di comunità (organizzati con la collaborazione delle amministrazioni comunali e del volontariato sociale) destinati prioritariamente agli adulti e alla terza età.

a) Sezione dedicata alle comunità scolastiche

1. Laboratorio “Scuole che promuovono salute” (destinato alle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie)
2. Spuntini e altri spunti (destinato alle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie)
3. Gli amici del cortile (destinato alle scuole primarie)
4. Pro.Muovi (destinato alle scuole secondarie di primo e secondo grado)
5. Attività di prevenzione del Dipartimento di Patologia delle Dipendenze nelle scuole (destinato alle scuole secondarie di primo e secondo grado)
6. Unplugged (destinato alle scuole secondarie di primo grado)
7. Adolescenti e sessualità (destinato alle scuole secondarie di secondo grado)

b) Sezione dedicata ai giovani, agli adulti e agli anziani del territorio

1. Promozione dell'attività fisica adattata (destinato agli adulti e alla terza età). Allegato: orari AFA 2015-2016
2. Promozione del Nordic walking (destinato agli adulti)
3. Attività del Dipartimento Patologia delle Dipendenze (destinato ai giovani)
4. BAONPS (destinato ai giovani)

a) Sezione dedicata alle comunità scolastiche

LABORATORIO “SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE”
supporto territoriale alla Rete Regionale delle Scuole che Promuovono salute (SHE)

Destinatari: Dirigenti scolastici, referenti alla salute, insegnanti e rappresentanti dei genitori delle scuole di ogni ordine e grado del territorio ASL TO4.

Tema di salute: il benessere psico-fisico dei bambini e dei ragazzi a scuola, in un ambiente sano e sicuro, con il coinvolgimento della famiglia e della comunità, nello sforzo congiunto di promuovere la salute.

Obiettivi: divulgare e promuovere l'accesso alla Rete Regionale delle Scuole che Promuovono Salute (SHE); sostenere le attività delle Scuole che aderiscono alla rete; supportare localmente il processo di costruzione del profilo di salute nella scuola; creare spazi di confronto fra le varie iniziative di promozione della salute attive sul territorio; coordinare le attività locali, in relazione al lavoro proposto dalla rete regionale.

Sintesi dell'iniziativa

La Rete Piemontese delle Scuole che Promuovono Salute è un progetto che intende costruire un'alleanza tra i diversi enti che si occupano di Promozione della Salute, individuando la Scuola come ambiente fondamentale del lavoro per la salute. La rete ha come obiettivo di strutturare (costruzione del Profilo di Salute), supportare (supervisione e formazione) e collegare (spazi web, incontri, news) le attività per la salute promosse e realizzate all'interno delle Scuole della Regione Piemonte. L'adesione alla rete regionale comporta l'impegno a scrivere il Profilo di Salute e a realizzare negli anni successivi interventi integrati di promozione della salute.

In armonia con questa attività regionale, il laboratorio offre:

- uno spazio locale per far conoscere il progetto a tutte le scuole del territorio
- momenti formativi e di esperienze pratiche finalizzati a fornire strumenti di lavoro per la costruzione del profilo di salute delle scuole
- un confronto tra le varie realtà scolastiche sui percorsi/attività in atto
- il coordinamento delle attività locali previste dal programma regionale SHE e la diffusione delle buone pratiche.

Sono proposti tre incontri annuali, organizzati in modo sinergico con la programmazione regionale.

Informazioni e adesioni

La partecipazione è completamente gratuita.

Per richiedere informazioni e per aderire: promozionesalute@aslto4.piemonte.it

Referente progetto: dott.ssa Sonia Mazzetto, SSD Promozione Salute ASL TO4

tel. 011.8212311, 011.8212314

http://www.retepromozionesalute.it/restarea/ra_schpro.php?idpr2=3469

Bibliografia/Sitografia/Link:

[Scheda progetto su Pro.Sa](#), banca dati regionale progetti di promozione della salute

[Rete SHE](#), Scuole che promuovono la salute

[Carta della Scuola che Promuove Salute](#)

SPUNTINI E ALTRI SPUNTI

Destinatari: insegnanti e genitori e, come destinatari finali, alunni delle scuole dell'infanzia, primaria e secondaria

Tema di salute: benessere psico-fisico e prevenzione dell'obesità mediante una corretta alimentazione e l'equilibrio dei pasti

Obiettivi: fornire informazioni sulla corretta alimentazione, con particolare riguardo agli spuntini, al consumo di frutta e verdura ed alla riduzione del consumo di sale; concordare con le scuola e/o i Comuni, in accordo con insegnanti, genitori e alunni, alcune merende sane da portare a scuola; creare spazi di riflessione sui messaggi pubblicitari.

Sintesi dell'iniziativa

Con questo intervento ci si propone, attraverso un lavoro sul consumo critico degli spuntini, un'azione di contrasto all'obesità ed alle cattive abitudini alimentari nell'infanzia e nell'adolescenza, che emergono tra l'altro dalle sorveglianze nutrizionali denominate OKkio alla salute e HBSC.

Si prevede un pacchetto formativo rivolto a insegnanti e genitori che potrà essere modulato nella durata, nei contenuti e nelle modalità organizzative a seconda della fascia di età, delle esigenze specifiche e del numero di richieste.

Di base, nel corso degli incontri verranno proposti alcuni contenuti del progetto "Obiettivo spuntino" promosso dalla Regione Piemonte, tra cui esempi concreti di merende di metà mattina equilibrate da promuovere presso la scuola con i metodi ritenuti più indicati. Negli incontri verrà stimolata la partecipazione attiva di tutti gli attori e la ricerca della strategia più adatta nella propria realtà per ridurre le merende troppo abbondanti, migliorare il consumo del pranzo e ridurre gli sprechi in mensa. Fino all'anno scolastico 2014-2015 il pacchetto "Obiettivo spuntino" era proposto nell'ambito dei progetti del catalogo della Promozione della Salute "Amici del cortile", "Laboratorio di co-progettazione" e "Pro.Muovi". Dall'anno scolastico 2015-106 è offerto anche separatamente, per permettere una maggiore possibilità di partecipazione.

Informazioni e adesioni

La partecipazione è completamente gratuita. Per necessità di programmazione, si richiede una pre-iscrizione entro il 30 ottobre di ogni anno. In base al numero e tipologia di richieste si formulerà un programma dettagliato di intervento.

Referente progetto: dr. Manuela Sciancalepore, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione ASL TO4, tel. 011-8212363/365/346, e-mail sian.settimo@aslto4.piemonte.it

Bibliografia/Sitografia/Link:

[Sorveglianza OKkio alla salute](#)

Scheda [Progetto "Obiettivo spuntino"](#) su Pro.Sa. Banca dati regionale dei progetti di promozione della salute

GLI AMICI DEL CORTILE

Destinatari: alunni della scuola primaria, genitori, comunità scolastica.

Tema di salute: la qualità della vita sociale e il benessere dei bambini.

Obiettivi: organizzare nel tempo extra-scolastico laboratori di gioco libero e di movimento; favorire nel tempo scolastico il consumo di merende sane.

Sintesi dell'iniziativa: il progetto nasce dall'osservazione di due elementi della vita dei nostri bambini che sono in contrasto con il loro benessere: la carenza di socializzazione e la sedentarietà, spesso accompagnate anche da cattive abitudini alimentari. Si intende dunque offrire ai bambini uno spazio/tempo per attività di gioco di movimento, libero e stimolato, con la partecipazione di istruttori appositamente formati.

Il programma prevede che nel periodo da ottobre a maggio i bambini, con la guida di un istruttore UISP, partner del progetto, al termine dell'orario scolastico facciano attività di gioco libero per due ore in due pomeriggi alla settimana.

Il progetto può essere adattato, per le scuole con tempo a modulo, prevedendo la gestione della pausa-mensa e dei pomeriggi non coperti dall'orario scolastico.

Inoltre nel tempo scolastico gli insegnanti e i genitori delle classi partecipanti sono coinvolti in attività di educazione alimentare volta a favorire il consumo di merende sane, il recupero di merende tradizionali poco conosciute, la riduzione dello spreco alimentare.

Il percorso si attiva in presenza dei seguenti requisiti:

- disponibilità del Dirigente scolastico e delle famiglie a partecipare alla progettazione
- possibilità di utilizzare il cortile della scuola o un altro spazio reso disponibile dalla scuola o dal comune
- costituzione di almeno un gruppo di 20-25 bambini
-

Allo scopo di rendere l'azione sostenibile, il progetto prevede la compartecipazione delle famiglie con un contributo finanziario destinato all'assicurazione e al solo compenso degli istruttori UISP.

Informazioni e adesioni

La partecipazione richiede un contributo economico da parte delle famiglie aderenti.

Referente progetto: dott. Giorgio Bellan, SSD Promozione Salute, tel.011.8212314,

e-mail promozionesalute@aslto4.piemonte.it

Bibliografia/sitografia/link:

[scheda progetto Gli amici del cortile](#) su Pro.Sa, banca data regionale dei progetti di promozione della salute

[Sito UISP Piemonte](#) (Unione Italiana Sport Per tutti)

Destinatari: studenti e insegnanti delle Scuole Secondarie di 1° e 2° grado.

Tema di salute: la qualità della vita sociale e il benessere dei ragazzi a scuola, con particolare riferimento all'attività fisica e all'alimentazione.

Obiettivi: con la collaborazione degli insegnanti, stimolare gli studenti nella proposta di progetti di miglioramento nel contesto scolastico e di vita; sostenerli nello sviluppo di competenze efficaci di cittadinanza attiva e di comunicazione. Promuovere nei giovani stili di vita salutari rispetto ai temi dell'attività fisica e della sana alimentazione.

Sintesi dell'iniziativa

Il progetto si articola in diverse fasi:

- 1) intervento nelle singole classi aderenti per presentare il progetto ai ragazzi e condividere con loro un'indagine di salute per realizzare, con l'aiuto degli insegnanti, un'analisi del loro contesto scolastico. Tale lavoro costituirà il punto di partenza per progettare interventi atti a migliorare la propria situazione in tema di benessere. Restituzione del lavoro svolto ed individuazione dell'obiettivo di cambiamento
- 2) laboratori esperienziali sulle tematiche scelte
- 3) incontri di approfondimento e supporto metodologico nei singoli plessi scolastici sui temi alimentazione/attività fisica e promozione delle life skills (competenze trasversali che coinvolgono le emozioni, il ragionamento logico, le capacità di analisi e di decisione e favoriscono l'adattamento delle persone al proprio contesto socioculturale)
- 4) elaborazione dei progetti individuati dai ragazzi. Monitoraggio a cura degli operatori dell'ASLTO4, attraverso un sostegno locale con interventi puntuali nel corso dell'anno con insegnanti e classi
- 5) presentazione dei lavori prodotti dai ragazzi degli Istituti partecipanti in un evento conclusivo, con valutazione di una giuria di esperti e premiazione.

L'ASLTO4 si impegna a promuovere e a sostenere con i decisori locali i progetti di miglioramento prodotti dai ragazzi

Informazioni e adesioni

La partecipazione è completamente gratuita.

Referente progetto: dott.ssa Sonia Mazzetto, SSD Promozione Salute ASL TO4
tel. 011.8212311, 011.8212314, e-mail promozionesalute@aslto4.piemonte.it

Bibliografia/Sitografia/Link:

[Scheda del progetto](#) sul sito Pro.Sa., banca dati regionale promozione salute

[Sito DoRS](#), Centro Regionale di Documentazione sulla promozione della salute

[Sito SHE](#), Rete regionale delle scuole che promuovono salute

Le attività di prevenzione del Dipartimento Patologia delle Dipendenze nelle scuole

Destinatari: Docenti, studenti e genitori delle scuole secondarie di primo e secondo grado del territorio dell'ASL TO 4.

Tema di salute: prevenzione dei comportamenti a rischio connessi all'uso di tabacco, alcool, sostanze stupefacenti; prevenzione della malattie sessualmente trasmissibili, del gioco d'azzardo e degli incidenti stradali.

Obiettivi: incrementare negli studenti i fattori auto- ed etero-protettivi, l'autoefficacia e l'approccio critico per affrontare situazioni di disagio e meglio gestire comportamenti, relazioni ed emozioni (individui e gruppi); far acquisire conoscenze/informazioni per la ridefinizione di credenze/modelli. Favorire nei genitori una maggiore consapevolezza e comprensione delle eventuali difficoltà evolutive e relazionali sottese all'uso/abuso di sostanze in età pre-adolescenziale e adolescenziale al fine di poterle affrontare e superare.

Sintesi dell'iniziativa:

Scuole secondarie di primo grado:

- Percorsi di prevenzione (percezione del rischio, consapevolezza del limite) dei comportamenti a rischio connessi all'uso di tabacco e alcool, attraverso lavori di gruppo(classe e/o scuola), laboratori tematici, sportelli d'ascolto per adolescenti e genitori
- programma Unplugged (formazione corpo docente, *vedi progetto Unplugged*)
- interventi di sensibilizzazione/informazione/sostegno alla genitorialità

Scuole secondarie di secondo grado:

- Percorsi di prevenzione dei comportamenti a rischio connessi all'uso di alcool e sostanze stupefacenti e ai rapporti sessuali non protetti (malattie sessualmente trasmissibili), attraverso lavori di gruppo, laboratori tematici, sportelli d'ascolto per adolescenti e genitori.
- Percorsi di peer education (formazione peer educator, formazione insegnanti) per la prevenzione dei comportamenti a rischio connessi all'uso di alcool e sostanze stupefacenti e ai rapporti sessuali non protetti (malattie sessualmente trasmissibili) e al gioco d'azzardo
- Formazione gruppo docenti
- Sportello di ascolto per adolescenti e genitori (sostegno psicologico, psicoterapie individuali e familiari)

Informazioni e adesioni

Ciriè e comuni limitrofi, **progetto Adolesco**: dr. Maurizio Azzalini, Ser.D di Ciriè, tel. 011.9217556, e-mail: adolesco@libero.it

Caluso e comuni limitrofi, **progetto Invisibile Elefante**: dr.ssa Isabella Delsedime, Ser.D. Ivrea, sede di Caluso, tel.011.9893880, e-mail: sert.caluso@aslto4.piemonte.it

Settimo T.se e comuni limitrofi, **progetto Promozione del benessere**: e.p.Fulvio Ichino, Ser.D. Settimo T.se, tel. 011.8212517, e-mail: sert.settimo@aslto4.piemonte.it

Chivasso e comuni limitrofi, **progetto Radar** : E.P. Dario Rossini, E.P. Roberta Tumiatti, Ser.D. Chivasso, tel 011.9176327, e-mail sert.chivasso@aslto4.piemonte.it

Bibliografia/sitografia/link

[Piano Locale della Prevenzione ASL TO 4](#), pg.30-33

Banca Dati Regionale Rete Promozione della Salute - Pro.Sa. - schede progetti [Adolesco](#), [Invisibile Elefante](#), [Promozione del benessere](#), [Radar](#)

UNPLUGGED

Programma di prevenzione scolastica dell'uso di alcol, tabacco e droghe

Destinatari: adolescenti di età compresa tra i 12 ed i 14 anni e loro genitori, insegnanti delle scuole secondarie di I grado. Genitori dei ragazzi compresi nella fascia di età 12-14 anni.

Tema di salute: l'esposizione all'uso di alcol, tabacco e droghe in adolescenza.

Obiettivi: prevenire la sperimentazione e/o il passaggio da un uso sperimentale ad un consumo abituale e modificare gli atteggiamenti nei confronti dell'uso di alcol, tabacco e droghe; rinforzare abilità e sviluppare competenze e risorse; fornire informazioni e conoscenze corrette.

Sintesi dell'iniziativa: il progetto (riconosciuto dalla letteratura scientifica internazionale come programma efficace) è stato sviluppato e valutato nell'ambito di un progetto multicentrico europeo che ha dimostrato che Unplugged è efficace nel prevenire l'uso di tabacco e cannabis e gli episodi di ubriachezza nei ragazzi di 12-14 anni.

Prevede tre giornate di formazione rivolte agli insegnanti, in cui personale dell'ASL TO4 presenta i concetti teorici, la struttura, le tecniche e gli strumenti di Unplugged attraverso una metodologia interattiva volta ad fornire le competenze necessarie per lavorare sulle "abilità per la vita" (le cosiddette "life skills"), utilizzando il modello dell'"influenza sociale" e Educazione Normativa.

Unplugged mira a:

- favorire lo sviluppo ed il consolidamento delle competenze interpersonali;
- sviluppare e potenziare le abilità intrapersonali;
- correggere le errate convinzioni dei ragazzi sulla diffusione e l'accettazione dell'uso di sostanze psicoattive, nonché sugli interessi legati alla loro commercializzazione;
- migliorare le conoscenze sui rischi dell'uso di tabacco, alcol e sostanze psicoattive e sviluppare un atteggiamento non favorevole alle sostanze.

Al termine del percorso gli insegnanti saranno così formati per applicare durante l'anno scolastico il modello unplugged con il gruppo classe attraverso una sequenza strutturata di 12 unità. Durante l'anno scolastico è previsto che i formatori effettuino almeno due incontri di supervisione con gli insegnanti al fine di monitorare l'andamento del percorso ed essere presenti per supportarli laddove si incontrino dubbi e/o difficoltà.

Tale programma di prevenzione viene offerto alle seconde e terze classi della Scuola Secondaria di Primo Grado ed alle prime classi delle Scuole Secondarie di Secondo Grado, al fine di poter agire sugli stili di vita e sulle percezioni riferibili alle sostanze, in una fase in cui si presume che i comportamenti a rischio non si siano ancora stabilizzati negli adolescenti.

Riferimenti: Cristina Scarfò, Dipartimento Patologia delle Dipendenze, tel. 011 9823705
E-mail: sert.volpiano@aslto4.piemonte.it

Bibliografia/Sitografia/Link:

[Sito ufficiale di Unplugged/EUDAP](#)

[scheda Unplugged su Pro.Sa.](#), Banca dati regionale dei progetti di promozione della salute

ADOLESCENTI E SESSUALITA'

Destinatari: studenti delle classi seconde delle scuole secondarie di II grado.

Tema di salute: comportamenti sessuali a rischio e contraccezione, accesso allo spazio per adolescenti attivati all'interno dei consultori.

Obiettivi: fornire agli studenti gli strumenti di accesso ai servizi consultoriali dell'ASL TO4; fornire informazioni corrette sulla prevenzione delle Malattie Sessualmente Trasmesse (MST) e delle gravidanze indesiderate; presentare i consultori Adolescenti/Spazio Adolescenti attivati in alcuni Distretti dell'ASL TO 4.

Sintesi dell'iniziativa: considerata la finalità di prevenzione dei consultori familiari, questo progetto propone un percorso che, a partire dalla scuola per giungere allo spazio dedicato agli adolescenti nei consultori familiari, offra agli studenti più opportunità di incontro con operatori sanitari competenti nel dare un contributo in termini di informazione, approfondimento, consulenza, intervento specialistico per prevenire le Malattie Sessualmente Trasmesse (MST) e le gravidanze indesiderate.

In alcuni Distretti dell'ASL TO 4 in particolare, nell'ambito dei consultori familiari è attivo uno spazio dedicato agli adolescenti.

Dal punto di vista organizzativo, le scuole interessate contattano il servizio di riferimento e concordano il calendario degli interventi informativi/formativi che un'equipe multi-professionale con specifica esperienza andrà a realizzare.

In collaborazione con gli insegnanti si valutano eventuali esigenze particolari degli studenti delle singole classi.

Al termine dell'intervento, agli studenti viene somministrato un questionario di gradimento/valutazione da compilare in anonimato.

Riferimenti:

- Distretto **Ivrea**: Daniela Negro, tel. 0125.414530, lun/ven 09.30-12.00, 14.30-16.30
e-mail consultoriofamiliare.banchette@aslto4.piemonte.it
- Distretto **Cuornè**: Antonina Nicosia, tel. 0124.5181791/604, martedì 13.30-15.00
e-mail consultoriofamiliare.castellamonte@aslto4.piemonte.it
- Distretto **Ciriè**: **Roberta Ingazzati**, tel. 011-9217282, martedì e venerdì ore 12/15 .
e-mail ostetrichescreening.cirie@asl.piemonte.it
- Distretto **Chivasso-S. Mauro**: Maria Marco, tel. 011.9176494, merc 13.30-15.30
e-mail consultoriofamiliare.chivasso@aslto4.piemonte.it
- Distretto **Settimo**: Claudia Torlai, tel. 011.8212263/204; lun-ven 13.30-15.30
email consultoriofamiliare.settimo@aslto4.piemonte.it

Bibliografia/sitografia:

www.perlasalutesessuale.it, sito istituzionale Regione Piemonte sulle I.S.T.
www.saperidoc.it, Centro Documentazione Emilia Romagna

b) Sezione dedicata ai giovani, agli adulti e agli anziani del territorio

Promozione dell'Attività Fisica Adattata (AFA)

Destinatari: cittadini adulti e anziani.

Tema di salute: i problemi di mobilità articolare dovuti all'invecchiamento e alla sedentarietà; il benessere psicofisico legato all'attività motoria degli adulti e degli anziani.

Obiettivi: contribuire al miglioramento degli stili di vita dei cittadini promuovendo attività fisica per persone sedentarie o che, a causa dell'età, abbiano una diminuita efficienza delle articolazioni. Organizzare percorsi di "Attività Fisica Adattata" accessibili a tutti i destinatari a basso costo.

Sintesi dell'iniziativa: la sedentarietà e il progredire dell'età diminuiscono l'efficienza fisica. Un efficace strumento di contrasto è rappresentato dalla pratica dell'Attività Fisica Adattata (AFA), che è un particolare tipo di ginnastica in grado di migliorare la mobilità. Il progetto prevede l'organizzazione, diffusa su tutto il territorio della nostra ASL, di corsi permanenti di AFA condotti da personale laureato in scienze motorie ed adeguatamente formato in questo settore dall'Associazione sportiva UISP (Unione Italiana Sport per Tutti). La realizzazione del programma si ottiene attraverso il contributo attivo delle amministrazioni comunali, che rendono disponibili, in genere, gratuitamente gli spazi per svolgere tale attività. Sono inoltre coinvolti i medici di medicina generale, gli specialisti fisiatristi ed ortopedici, che consigliano la pratica dell'AFA qualora la ritengano utile e idonea per i propri assistiti. È infine essenziale il ruolo svolto dalla UISP, che partecipa al programma sia per la parte organizzativa, sia fornendo i propri istruttori per la conduzione dei corsi.

L'attività fisica proposta è adeguata alle esigenze degli aderenti e consente una riattivazione progressiva della mobilità del corpo; si svolge a piccoli gruppi (10-12 persone) e offre anche la possibilità di fare nuove conoscenze, socializzare e ridurre l'isolamento spesso presente tra le persone più avanti negli anni.

I corsi si svolgono da settembre a giugno e consistono in due lezioni alla settimana di un'ora circa ciascuna.

Allo scopo di rendere l'azione sostenibile, il progetto prevede la compartecipazione dei partecipanti con un esiguo contributo finanziario destinato all'assicurazione e al solo compenso degli istruttori UISP.

L'andamento dei corsi, le caratteristiche dei partecipanti e alcuni elementi di gradimento dei corsi e miglioramento delle performances sono oggetto di valutazione a fine anno.

Per sedi e orari, consultare scheda "Sedi e orari AFA" (pagina successiva)

Riferimenti: dott. Giorgio Bellan, SSD Promozione Salute e dr.ssa Marina Ottino, SSD Epidemiologia. Segreteria tel.: 011/8212358, 011.8212314; fax: 011/8212395
E-mail: promozionesalute@aslto4.piemonte.it

Bibliografia/Sitografia/Link:

[scheda progetto su Pro.Sa](#), banca dati regionale dei progetti di promozione della salute

[Associazione Italiana Fisioterapisti](#)

[Azioni quotidiane](#)

[Smartsport](#)

Promozione del Nordic Walking (NW)

Destinatari: cittadini adulti.

Tema di salute: i benefici della pratica dell'attività fisica in ambiente naturale; i problemi relativi alla sedentarietà.

Obiettivi: promuovere l'adozione di uno stile di vita attivo; organizzare corsi di avvicinamento al Nordic Walking diffusi sul territorio dell'ASL TO4 e supportare gruppi di praticanti.

Sintesi dell'iniziativa: la pratica del Nordic Walking è raccomandata dalla letteratura scientifica come efficace contrasto agli effetti della sedentarietà soprattutto perché è in grado di mettere in moto e riattivare gran parte dei muscoli del nostro corpo; è un'attività semplice e gradevole che consente di fare movimento all'aria aperta in un ambiente sano e distensivo. Questa disciplina richiede un breve corso di addestramento per acquisire la tecnica base, necessaria per poter ottenere i benefici descritti.

Il progetto intende favorire la realizzazione di corsi e il mantenimento di percorsi di Nordic Walking accessibili e diffusi sul territorio, al fine di costituire e mantenere attivi gruppi di praticanti. Tale diffusione è possibile attraverso la collaborazione delle società di Nordic Walking locali affiliate alla UISP (Unione Italiana Sport per Tutti).

I corsi di addestramento/avvicinamento sono organizzati in collaborazione con le Amministrazioni Comunali interessate e con la UISP.

I costi dei corsi sono a carico dei destinatari, ad eccezione della prima lezione di prova, il cui costo è sostenuto dall'ASL allo scopo di promuovere l'iniziativa.

Il sistema così costituito può rappresentare anche un punto di riferimento per medici di medicina generale e specialisti che vogliano consigliare la pratica dell'attività motoria ai loro assistiti.

Nei comuni di Ivrea e Rivarolo Canavese sono già stati attivati percorsi permanenti denominati "Campus del Cammino" in cui gruppi di praticanti il Nordic Walking si ritrovano settimanalmente e sono accompagnati dagli istruttori dell'ASD Nordic Walking Andrate.

Riferimenti:

SSD Medicina Sportiva, dr. Maurizio Gottin, Segreteria tel. 011/9817226

e-mail: medicinasport.gassino@aslto4.piemonte.it

SSD Promozione della Salute, dr.ssa Carla Francone, tel. 0125/414747

e-mail: promozionesalute@aslto4.piemonte.it

Bibliografia/sitografia/link:

[Scheda Pro.Sa: Diffondiamo il Nordic Walking](#)

[Scheda Pro.Sa: Camminare sui sentieri del benessere](#)

Interventi di prevenzione nei luoghi di aggregazione giovanile ad opera del Dipartimento di Patologia delle Dipendenze (DPD)

Tema di salute: limitazione dei rischi derivanti dall'uso di sostanze psicoattive.

Destinatari: giovani frequentatori dei contesti del divertimento e di aggregazione giovanile formali ed informali.

Obiettivi: prevenzione dei comportamenti a rischio connessi all'uso di alcol e sostanze illegali ed ai rapporti sessuali non protetti (Infezioni sessualmente trasmissibili).

Riduzione degli incidenti stradali causati da uso/abuso di alcol e sostanze stupefacenti.

Individuazione di Nuove sostanze psicotrope.

Sintesi dell'iniziativa:

L'intervento si prefigge di stimolare nei destinatari una presa di coscienza in relazione ai rischi correlati ad eventuali comportamenti di abuso di sostanze e si declina in tre contesti: luoghi del divertimento notturno, luoghi di aggregazione informali, Istituti Scolastici Superiori.

A seconda del territorio interessato, l'intervento assume titoli diversi (RADAR, Distretto di Chivasso-San Mauro; SOMMERAGIBILE, Distretto di Ivrea e Cuornè, PERSTRADA, Distretto di Ciriè, UNDER25, Distretto di Settimo Torinese) ma ovunque prevede:

- la distribuzione di materiali info-preventivi su alcol, droghe e malattie sessualmente trasmissibili
- uno spazio di ascolto e counseling
- misurazioni del tasso alcolico su espirato
- distribuzione di condom

Il DPD partecipa inoltre in qualità di partner al progetto Europeo B.A.O.N.P.S. finanziato dalla Comunità Europea con l'obiettivo di individuare attraverso l'analisi delle sostanze psicotrope in situ, la presenza di Nuove Sostanze Psicotrope (NPS).

Riferimenti

Coordinatore - Danilo Andreatta, Dipartimento Patologia delle Dipendenze ASL TO4, Ivrea.

Telefono 0125.414374, email: dipartimentodipendenze@aslto4.piemonte.it

Link

[Piano Locale della Prevenzione](#) , sito ASL TO4 (v. pg.48)

Pro.Sa, banca dati regionale dei progetti di promozione della Salute: [scheda progetto Perstrada](#), [scheda progetto Radar](#), [scheda progetto Sommeragibile](#), [scheda progetto B.A.O.N.P.S.](#), [scheda progetto Under25](#)

B.A.O.N.P.S.
Be aware on night pleasure safety

Destinatari: giovani frequentatori di eventi nel contesto del divertimento autorizzati e non autorizzati del territorio regionale, consumatori di sostanze psicoattive, con focus particolare sulle nuove sostanze psicoattive (NSP).

Tema di Salute: la riduzione dei rischi e dei danni correlati all'uso di nuove sostanze psicoattive nella popolazione giovanile.

Obiettivi:

l'obiettivo principale è fornire ai governi partner dell'Unione Europea e alle Istituzioni della Commissione Europea informazioni sulle NPS e gli stili di consumo ad esse associate, allo scopo di aumentare la conoscenza attraverso l'identificazione delle differenti tipologie di sostanze psicoattive, stimarne i rischi, fornire risposte più efficaci.

In particolare:

- Identificare Nuove Sostanze Psicoattive attraverso l'effettuazione dell'analisi delle sostanze (drug checking) in situ ed informare l'Early Warning System (EWS)
- Implementare la conoscenza, la consapevolezza e gli effetti collegati all'assunzione di NSP, tra i frequentatori dei luoghi target dell'intervento
- Conoscere i nuovi pattern di consumo delle NSP
- Informare i SerD sulle NSP, il loro pattern di consumo ed i fattori culturali che li influenzano
- Creare Linee Guida pilota per il Drug Checking da diffondere presso i paesi Europei che non lo effettuano ancora

Sintesi dell'iniziativa:

Il progetto finanziato dalla Commissione Europea (DIRECTORATE-GENERAL JUSTICE) ha come capofila la Cooperativa Alice di Alba, coinvolge organizzazioni di quattro paesi europei: Italia, Portogallo, Slovenia e Germania: le prime tre saranno coinvolte nelle azioni dirette, l'organizzazione tedesca sarà coinvolta invece come partner associato.

I partner italiani sono: Il Dipartimento di Patologia delle Dipendenze dell'ASL TO4, Il Centro Antidoping " Bertinaria" di Orbassano, l' Istituto di Ricerca e Formazione Eclectica di Torino, FederSerD ed CNCA nazionale.

Il progetto si svilupperà attraverso interventi di outreach presso eventi musicali autorizzati e non autorizzati in Italia, Portogallo e Slovenia in cui si prevede un significativo uso di sostanze psicotrope e avrà come corollario azioni di formazione, informazione e diffusione dei risultati a livello locale, nazionale e europeo. Sotto-obiettivi:

- Incrementare la conoscenza delle NSP tra i professionisti del settore
- Incrementare l'efficacia degli interventi di limitazione dei rischi
- Incrementare la conoscenza e la consapevolezza su effetti e rischi delle NSP tra i frequentatori del loisir
- Incrementare la conoscenza degli aspetti culturali che favoriscono o limitano l'uso delle NSP
- Migliorare le procedure e gli aspetti tecnici per l'esecuzione dell'analisi delle sostanze

Riferimenti: Coordinatore Danilo Andreatta, Dipartimento Patologia delle Dipendenze ASL TO4. Servizio Dipendenze Ivrea ASL TO4, tel 0125.414374

E-mail dandreatta@aslto4.piemonte.it , dipartimentodipendenze@aslto4.piemonte.it

Bibliografia/Sitografia/Link:

[Scheda progetto BAONPS](#) su Pro.Sa., Banca dati regionale dei progetti di promozione della salute