

LA FORMAZIONE DEI WALKING LEADER: UN'OPPORTUNITÀ DI INVESTIMENTO SUL CAPITALE SOCIALE PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE DEI CAMMINATORI E IL BENESSERE DELLE COMUNITÀ

Rocca Giuliana (a), Brambilla Paolo (a), Maffioletti Alessandra (a), Tortone Claudio (b)

(a) Servizio Medicina Preventiva di Comunità, ASL, Bergamo

(b) DoRS Regione Piemonte, ASL TO3, Torino

Introduzione. Circa 300 conduttori animano i gruppi di cammino della provincia di Bergamo. Sono cittadini o appartengono ad associazioni (CAI, AVIS, ecc), e svolgono il ruolo importante di sostenere l'entusiasmo per assicurare longevità al gruppo, e di creare un'atmosfera positiva di reciproca fiducia dentro il gruppo.

Obiettivi. Fornire conoscenze scientifiche sui benefici del cammino e competenze su alcuni esercizi di ginnastica dolce da insegnare ai camminatori; migliorare le competenze rispetto alla gestione del gruppo, favorendo l'evoluzione verso l'autonomia, l'*empowerment* e la relazione con le risorse del territorio.

Materiali e metodi. Il corso di formazione (3 incontri di 3 ore) tratta i benefici, gli aspetti organizzativi, gli esercizi di attività fisica da praticare con il gruppo, la "conduzione" del gruppo (la gestione dei conflitti, la *leadership*, la creazione di un clima favorevole e positivo), e come integrare il gruppo nella rete locale, valorizzando la promozione del benessere della comunità. La metodologia utilizzata è partecipativa, con lavori individuali o in piccolo gruppo e restituzioni in plenaria; la narrazione ha un ruolo formativo centrale favorita dall'approccio dei metodi di azione moreniani.

Risultati. Effettuate due edizioni del corso (2013 e 2014) coinvolgendo 80 conduttori, dei 300 attivi per un totale di 53 gruppi in 135 Comuni sui 244 in Provincia di Bergamo. Oltre il 90% dei partecipanti ha seguito tutti gli incontri, esprimendo soddisfazione per la formazione in un clima accogliente e piacevole, sperimentando "in diretta" la possibilità di fare altrettanto nei propri gruppi. Nel *follow-up* con i conduttori formati sono state rilevate ricadute interessanti.

Conclusioni. La formazione dei conduttori, esigenza molto sentita, permette un confronto fra le varie esperienze dei gruppi, arricchisce di nuovi contenuti le relazioni dei partecipanti, garantisce longevità ai gruppi e valorizzazione delle risorse delle comunità locali.

III Manifestazione nazionale
del programma Guadagnare Salute ATTI

Costruire insieme la salute.

**Programmi ed interventi di promozione della salute
tra intersectorialità, sostenibilità ed efficacia**

Orvieto, 22-23 ottobre 2014