

## PROGETTO

### Il cammino del benessere (Walking programs) (Catalogo)

Regione Piemonte ASL Cuneo 1

Progetto avviato nell'anno 2017 - Ultimo anno di attività : 2025

#### Abstract

##### Obiettivo generale

Sostenere la pratica dell'attività fisica e contribuire al raggiungimento dei livelli raccomandati per fascia di età attraverso i "walking programs"

##### Analisi di contesto

Alimentazione non salutare e sedentarietà sono i principali determinanti alla base delle malattie croniche (cardiovascolari, metaboliche, neoplastiche, ecc) e rappresentano quasi il 90% del carico totale di malattia nella popolazione. L'ambiente urbano e più in generale i contesti di vita e di lavoro condizionano e spesso determinano i nostri comportamenti. Nuove epidemie, quali l'obesità ed il diabete rappresentano la risposta più naturale all'ambiente in cui viviamo. Assumere comportamenti salutari richiede sicuramente motivazione, ma anche conoscenze e competenze per muoversi e organizzarsi in "ambienti ostili" imparando a valorizzare quanto disponibile e a sostenere e promuovere modifiche ambientali ed organizzative in un senso più favorevole alla salute

##### Metodi e strumenti

Si tratta di un laboratorio teorico-pratico rivolto al personale della scuola docente e non docente, finalizzato a promuovere l'attività fisica come parte di uno stile di vita più attento alla tutela della propria salute e a valutare la fattibilità di avvio di gruppi di cammino con il coinvolgimento dei partecipanti.

Nella prima parte verranno somministrati dei questionari preliminari e approfonditi argomenti inerenti l'alimentazione e la pratica del movimento nella quotidianità; seguirà una esperienza di cammino con la supervisione del medico sportivo. Il laboratorio si terrà in tre edizioni, tendenzialmente una per distretto scolastico. Sarà richiesta la disponibilità alle scuole ad ospitare il corso

##### Valutazione prevista/effettuata

Indicatori di processo:

- n. di partecipanti
- test di gradimento

Indicatori di risultato:

- n. gruppi di cammino avviati

**Tema di salute prevalente :** ATTIVITA' FISICA

**Temi secondari :** ALIMENTAZIONE

**Setting :** Ambiente scolastico

**Destinatari finali :** Scuola

**Mandati :** Piano Regionale di Prevenzione (PRP)  
Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute

**Finanziamenti :** Attività corrente istituzionale

##### Responsabili e gruppo di lavoro

Dott.ssa CARDETTI Silvia (responsabile)

Psicologa  
SSD Promozione della Salute ASL CN1  
e-mail : [silvia.cardetti@aslcn1.it](mailto:silvia.cardetti@aslcn1.it)  
Tel. : 0172 240687

---

**BORDA ANTONELLA**  
Assistente Sanitaria  
ASL CN1 SS Medicina Sportiva Fossano  
e-mail : [antonella.borda@aslcn1.it](mailto:antonella.borda@aslcn1.it)  
Tel. : 0174 676137

---

**BRONDINO ROSANNA**  
ASL CN1 - SIAN FOSSANO  
e-mail : [rosanna.brondino2@aslcn1.it](mailto:rosanna.brondino2@aslcn1.it)

---

**GIORDANO DANIELA**  
ASL CN1 - SIAN FOSSANO  
e-mail : [daniela.giordano@aslcn1.it](mailto:daniela.giordano@aslcn1.it)

---

**REVELLO MARINELLA**  
Assistente Sanitaria  
ASL CN1- SSD Promozione della Salute  
e-mail : [marinella.revello@aslcn1.it](mailto:marinella.revello@aslcn1.it)  
Tel. : 0171 450608

---

### **Enti promotori e/o partner**

Categoria ente : Scuola  
Scuole ambito territoriale ASL CN1  
In fase di realizzazione; In fase di valutazione;

---

### **Documentazione del progetto**

1. Documentazione progettuale - Sintesi scheda progetto

---

## OBIETTIVI

**Inserire nel catalogo dell'offerta educativa e formativa almeno un progetto sul tema di: sana alimentazione, attività fisica/capacità motorie, fumo, alcol, benessere delle relazioni, media education, gambling, cultura della sicurezza, dipendenze, sicurezza stradale e/o della promozione dei comportamenti di guida responsabile, incidenti domestici**

Inserire nel catalogo dell'offerta educativa e formativa almeno un progetto sul tema di: sana alimentazione, attività fisica/capacità motorie, fumo, alcol, benessere delle relazioni, media education, gambling, cultura della sicurezza, dipendenze, sicurezza stradale e/o della promozione dei comportamenti di guida responsabile, incidenti domestici

**Incoraggiare ad introdurre l'attività fisica nella propria routine quotidiana come strumento di benessere personale e della classe**

Inserire nel catalogo dell'offerta educativa e formativa almeno un progetto sul tema di: sana alimentazione, attività fisica/capacità motorie, fumo, alcol, benessere delle relazioni, media education, gambling, cultura della sicurezza, dipendenze, sicurezza stradale e/o della promozione dei comportamenti di guida responsabile, incidenti domestici

## INTERVENTO AZIONE #1 - 01/10/2017

### Laboratorio teorico-pratico a.s. 2017/2018

Numero edizioni : 1

Ore singola edizione : 2

Totale persone raggiunte : 14

Setting : Servizi Sanitari

#### Comuni coinvolti nell'intervento :

Cuneo;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 2 Medico - ore 6

- Num. 1 Psicologo - ore 6

- Num. 1 Dietista - ore 6

- Num. 1 Assistente sanitario - ore 2

- Num. 1 Assistente sanitario - ore 9

---

Descrizione dell'intervento :

Le edizioni si sono svolte rispettivamente nei comuni di Cuneo, Cervasca, Mondovì, Saluzzo e Savigliano e hanno visto partecipare provenienti dai seguenti Istituti:

IIS Cravetta -Savigliano

IC Cavallermaggiore

IC Moretta

IC Fossano B

IC Saluzzo

IC Sanfront-Paesana

IC C. Soleri Cuneo

IC Boves

IC Morozzo

IC Cervasca

IC Dogliani

IC Ceva

IC Villanova

IIS Arimondi-Eula Savigliano

IC Papa Giovanni XXIII Savigliano

IC Santarosa Savigliano

IC Bernezzo

IV Viale Angeli Cuneo

IC Morozzo

Liceo Peano Pellico Cuneo

## INTERVENTO AZIONE #2 - /03/2018 - /10/2018

### Laboratorio teorico-pratico a.s. 2017/2018 [duplicato 2018]

Numero edizioni : 7

Ore singola edizione : 2

Totale persone raggiunte : 84

Setting : Ambiente scolastico

#### Scuole coinvolte nell'intervento :

Bene Vagienna

Plesso : BENE VAGIENNA

Istituto comprensivo

Boves

Plesso : BOVES ANTONIO VASSALLO - Istituto : A VASSALLO BOVES

Istituto comprensivo

Cavallermaggiore

Plesso : CAVALLERMAGGIORE

Istituto comprensivo

Cervasca

Plesso : CERVASCA

Istituto comprensivo

Ceva

Plesso : CEVA ATTILIO MOMIGLIANO - Istituto : CEVA A MOMIGLIANO

Istituto comprensivo

Cuneo

Plesso : CUNEO CORSO SOLERI

Istituto comprensivo

Cuneo

Plesso : CUNEO VIALE ANGELI

Istituto comprensivo

Dogliani

Plesso : DOGLIANI LUIGI EINAUDI - Istituto : DOGLIANI

Istituto comprensivo

Fossano

Plesso : FOSSANO FEDERICO SACCO

Istituto comprensivo

Moretta

Plesso : MORETTA

Istituto comprensivo

Morozzo

Plesso : MOROZZO

Istituto comprensivo

Paesana

Plesso : PAESANA CAPOLUOGO - Istituto : SANFRONT PAESANA

Scuola infanzia

Saluzzo

Plesso : SALUZZO  
Istituto comprensivo

---

Savigliano

Plesso : SAVIGLIANO SANTORRE SANTAROSA - Istituto : SAVIGLIANO S SANTAROSA  
Istituto comprensivo

---

Savigliano

Plesso : SAVIGLIANOPAPA GIOVANNI XXIII - Istituto : SAVIGLIANO PAPA GIOVANNI XXIII  
Istituto comprensivo

---

Savigliano

Plesso : SAVIGLIANO A CRAVETTA - Istituto : AIMONE CRAVETTA  
Scuola Secondaria di secondo grado

---

Villanova Mondovì

Plesso : VILLANOVA MONDOVI  
Istituto comprensivo

---

Metodi non specificati

---

Documentazione dell'intervento :  
Strumenti di analisi e valutazione  
Strumenti di analisi e valutazione

---

## INTERVENTO AZIONE #3 - 01/01/2019 - 31/12/2019

### Laboratorio teorico-pratico a.s. 2018/2019

Numero edizioni : 6

Ore singola edizione : 2

Totale persone raggiunte : 67

Setting : Ambiente scolastico

#### Scuole coinvolte nell'intervento :

---

Bagnolo Piemonte

Plesso : BAGNOLO P TE B FENOGLIO

Istituto comprensivo

---

Bene Vagienna

Plesso : BENE VAGIENNA

Istituto comprensivo

---

Borgo San Dalmazzo

Plesso : BORGO SAN DALMAZZO S GRANDIS - Istituto : BORGO S DALMAZZO

Istituto comprensivo

---

Boves

Plesso : BOVES ANTONIO VASSALLO - Istituto : A VASSALLO BOVES

Istituto comprensivo

---

Cavallermaggiore

Plesso : CAVALLERMAGGIORE

Istituto comprensivo

---

Centallo

Plesso : CENTALLO VILLAFALLETTO

Istituto comprensivo

---

Cervasca

Plesso : CERVASCA

Istituto comprensivo

---

Cuneo

Plesso : CUNEO VIALE ANGELI

Istituto comprensivo

---

Dogliani

Plesso : DOGLIANI LUIGI EINAUDI - Istituto : DOGLIANI

Istituto comprensivo

---

Fossano

Plesso : FOSSANO ANDREA PAGLIERI - Istituto : FOSSANO A

Istituto comprensivo

---

Fossano

Plesso : FOSSANO FEDERICO SACCO

Istituto comprensivo

---

Moretta

Plesso : MORETTA

Istituto comprensivo

---

Revello

Plesso : REVELLO  
Istituto comprensivo

---

Robilante  
Plesso : ROBILANTE  
Istituto comprensivo

---

Sanfront  
Plesso : SANFRONT PAESANA  
Istituto comprensivo

---

Savigliano  
Plesso : SAVIGLIANO SANTORRE SANTAROSA - Istituto : SAVIGLIANO S SANTAROSA  
Istituto comprensivo

---

Savigliano  
Plesso : SAVIGLIANOPAPA GIOVANNI XXIII - Istituto : SAVIGLIANO PAPA GIOVANNI XXIII  
Istituto comprensivo

---

Villanova Mondovì  
Plesso : VILLANOVA MONDOVI  
Istituto comprensivo

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :  
- Num. 1 Assistente sanitario - ore 20  
- Num. 1 Assistente sanitario - ore 4  
- Num. 1 Dietista - ore 12  
- Num. 1 Psicologo - ore 16  
- Num. 2 Medico - ore 10

---

Documentazione dell'intervento :  
Relazione finale - Relazione conclusiva attività svolta a.s. 201/2019

---

**INTERVENTO AZIONE #4 - 01/01/2020 - 30/01/2020**

**Incontro di monitoraggio Il cammino del benessere parte II: avviare un gruppo**

Numero edizioni : 1

Ore singola edizione : 2

Totale persone raggiunte : 7

Setting : Ambiente scolastico

**Scuole coinvolte nell'intervento :**

---

Cavallermaggiore

Plesso : CAVALLERMAGGIORE L EINAUDI - Istituto : CAVALLERMAGGIORE

Scuola Secondaria di primo grado

---

Moretta

Plesso : MORETTA

Scuola Secondaria di primo grado

---

Savigliano

Plesso : SAVIGLIANOPAPA GIOVANNI XXIII - Istituto : SAVIGLIANO PAPA GIOVANNI XXIII

Scuola Secondaria di primo grado

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 3 Assistente sanitario - ore 2

- Num. 1 Medico - ore 2

- Num. 1 Psicologo - ore 1

---

Documentazione dell'intervento :

Strumenti di analisi e valutazione - scheda rilevazione dati

---

## INTERVENTO AZIONE #5 - 01/01/2021 - 31/12/2021

**a.s. 2020/2021**

Setting : Ambiente scolastico

### **Scuole coinvolte nell'intervento :**

Bagnolo Piemonte

Plesso : BAGNOLO PIEMONTE CAPOLUOGO - Istituto : BAGNOLO P TE B FENOGLIO

Scuola primaria

Bene Vagienna

Plesso : BENE VAGIENNA CAPOLUOGO - Istituto : BENE VAGIENNA

Scuola primaria

Borgo San Dalmazzo

Plesso : BORG SAN DALMAZZO TONELLO - Istituto : BORG S DALMAZZO

Scuola infanzia

Boves

Plesso : BOVES FRAZ FONTANELLE - Istituto : A VASSALLO BOVES

Scuola primaria

Cavallermaggiore

Plesso : CAVALLERMAGGIORE CAP - Istituto : CAVALLERMAGGIORE

Scuola infanzia

Centallo

Plesso : CENTALLO - Istituto : CENTALLO VILLAFALLETTO

Scuola infanzia

Cervasca

Plesso : CERVASCA FRAZ S CROCE - Istituto : CERVASCA

Scuola primaria

Cervasca

Plesso : CERVASCA FRAZ S DEFENDENTE - Istituto : CERVASCA

Scuola primaria

Cervasca

Plesso : CERVASCA G MARCONI - Istituto : CERVASCA

Scuola Secondaria di primo grado

Clavesana

Plesso : SC INFANZIA CLAVESANA - Istituto : CARRU

Scuola infanzia

Cuneo

Plesso : CUNEO EDMONDO DE AMICIS

Scuola Secondaria di secondo grado

Cuneo

Plesso : CUNEO V LE ANGELI S ARNAUD - Istituto : CUNEO VIALE ANGELI

Scuola infanzia

Dogliani

Plesso : L EINAUDI SECONDARIA DOGLIANI - Istituto : DOGLIANI

Scuola Secondaria di primo grado

Fossano

Plesso : FOSSANO CAP P LEVI - Istituto : FOSSANO FEDERICO SACCO  
Scuola primaria

---

Mondovi

Plesso : MONDOVI VASCO BECCARIA GOVONE - Istituto : LICEO VASCO BECCARIA GOVONE  
Scuola Secondaria di secondo grado

---

Salmour

Plesso : SALMOUR CAPOLUOGO - Istituto : BENE VAGIENNA  
Scuola primaria

---

Saluzzo

Plesso : SALUZZO CAPOL PIVANO - Istituto : SALUZZO  
Scuola primaria

---

Sant'Albano Stura

Plesso : SANTALBANO STURA CAPOLUOGO - Istituto : BENE VAGIENNA  
Scuola primaria

---

Trinità

Plesso : TRINITA CAPOLUOGO - Istituto : BENE VAGIENNA  
Scuola primaria

---

Metodi non specificati

**INTERVENTO AZIONE #6 - 01/11/2025 - 30/11/2025**

**Evento formativo per insegnanti as 2025/2026**

Numero edizioni : 1

Ore singola edizione : 2

Totale persone raggiunte : 15

Setting : Ambiente scolastico

**Scuole coinvolte nell'intervento :**

---

Chiusa di Pesio

Plesso : CHIUSA DI PESIO CAPOLUOGO - Istituto : CHIUSA DI PESIO PEVERAGNO

Scuola primaria

---

Cuneo

Plesso : CUNEO OLTRESTURA MAD DELLOLMO - Istituto : CUNEO OLTRESTURA

Scuola primaria

---

Cuneo

Plesso : A FRANK CONFRERIA - Istituto : CUNEO OLTRESTURA

Scuola primaria

---

Mondovì

Plesso : MONDOVI CORDERO - Istituto : MONDOVI 2

Scuola Secondaria di primo grado

---

Murello

Plesso : MURELLO CAPOLUOGO - Istituto : CAVALLERMAGGIORE

Scuola primaria

---

Savigliano

Plesso : SAVIGLIANO SANTORRE SANTAROSA - Istituto : SAVIGLIANO S SANTAROSA

Scuola primaria

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 2 Assistente sanitario - ore 5

- Num. 1 Infermiere - ore 5

- Num. 1 Psicologo - ore 4

---

Documentazione dell'intervento :

Materiale di comunicazione e informazione - Locandina evento

---