PROGETTO

Comunità attive: i gruppi di cammino ASL NO

Regione Piemonte ASL Novara

Progetto avviato nell'anno 2022 - Ultimo anno di attività : 2025

Abstract

Obiettivo generale

L'obiettivo generale dei gruppi di cammino è quello di contrastare l'inattività fisica ed il comportamento sedentario (sedentary behaviour), così ancora diffuso nella popolazione, per indirizzare le persone verso uno stile di vita più attivo.

Analisi di contesto

I dati piemontesi di PASSI , riferiti al triennio 2015 - 2018, indicano che la percentuale di adulti attivi è simile alla media nazionale (31,7%), mentre la percentuale dei parzialmente attivi (36,4%) e dei sedentari (31,9%) è invece inferiore.

Tuttavia, stratificando il dato dei sedentari, si osserva che questo comportamento:
? aumenta nella fascia 35 - 49 anni e ulteriormente nella fascia 50 - 69 anni
? è più frequente nelle donne e nella popolazione straniera
? è diffuso in chi ha un basso livello di istruzione e maggiori difficoltà economiche.

Un?altra indagine che consente di valutare l?attività fisica negli ultra 65enni è PASSI d?Argento , attraverso uno strumento specifico, il PASE ?Physical Activity Scale for elderly?. Il PASE è uno strumento validato a livello internazionale, e specifico della popolazione anziana, che consente di ?quantificare? i livelli di attività fisica raggiunta dagli ultra 65enni considerando le attività comunemente svolte da persone di questa età (come passeggiare, fare giardinaggio, curare l?orto, fare attività domestiche o piccole riparazioni e prendersi cura di altre persone) senza enfatizzare le sole attività sportive o ricreative, che pure vengono prese in considerazione.

In Piemonte l?attività fisica negli anziani misurata attraverso il Pase (72% del campione totale) risale al quadriennio 2016-19 è pari a 94 ed è per lo più sostenuto dalle attività domestiche (79), come prendersi cura della casa o dell?orto, fare giardinaggio o prendersi cura di una persona; meno dalle attività di svago (24), come passeggiare, andare in bici o fare attività fisica strutturata. Il punteggio Pase si riduce significativamente con l?aumentare dell?età (da 102 nella fascia 65-74 anni scende a 66 tra gli ultra 85enni); è più basso fra le donne (90 vs 99 fra gli uomini), tra coloro che hanno molte difficoltà economiche (84 vs 101 di chi non ha difficoltà) e tra chi ha un livello di istruzione basso (88 fra coloro che hanno al più la scuola elementare), fra chi vive solo (89 vs 96 di chi non vive solo) e fra chi risiede nelle Regioni meridionali (86).

Camminare fuori casa è l?attività maggiormente praticata tra quelle di svago. Ben oltre la metà degli intervistati (59%) ha riferito di aver fatto una passeggiata a piedi (o in bici) nella settimana precedente l?intervista. Solo una quota più contenuta di intervistati ha dichiarato di praticare attività fisica strutturata, per lo più leggera (16%), come la ginnastica dolce; meno di dedicarsi ad attività fisica moderata (3,5%) come il ballo o la caccia, o pesante (2,5%), come il nuoto, la corsa, o l?attività aerobica o attrezzistica.

L?offerta dei gruppi di cammino in Piemonte si rivolge principalmente alla popolazione generale e anziana e vi è consapevolezza delle sue potenzialità di inclusione di soggetti fragili (per esempio, anziani che vivono in quartieri svantaggiati). Sono stati realizzati anche gruppi di cammino per i dipendenti delle ASL .

Metodi e strumenti

Per gruppo di cammino si è inteso un intervento di base di attività fisica organizzata, in cui un gruppo di persone si ritrova, settimanalmente, con continuità, ad un orario concordato, per camminare per almeno 30 minuti, con velocità proporzionale alle caratteristiche dei partecipanti, lungo un percorso prestabilito, urbano o extraurbano, sotto la guida di un conduttore formato .
Si consiglia di abbinare alla camminata esercizi di riscaldamento e defaticamento da modulare in base alla tipologia della camminata stessa.

Questa attività è facilmente sostenibile da tutti perché prevede un?intensità da lieve a moderata, a seconda delle intenzioni, degli obiettivi e delle soggettive condizioni di forma fisica senza che questo infici la partecipazione; inoltre, non richiede abilità particolari e nemmeno l?uso di attrezzature o di abbigliamenti specifici.
In base al livello di attività fisica personale di partenza dei camminatori, si proporrà un?attività lieve (è possibile svolgerla parlando) che, nel tempo, sarà sostituita da un?attività moderata secondo le capacità dei camminatori, per tendere ad uno sforzo che produca una modesta accelerazione del battito cardiaco.

Il capo-camminata è il conduttore, colui che guida il Gruppo di cammino, conosce il percorso, contribuisce a organizzare il calendario delle uscite, accoglie i partecipanti e supervisiona la passeggiata .
Il successo e il mantenimento in vita di un Gruppo di cammino dipende dal clima familiare che s?instaura tra le persone: il compito del capo-camminata è proprio quello di creare un?atmosfera positiva, di fiducia e attenzione reciproca all?interno del gruppo.

Buona parte dei gruppi presenti sul territorio piemontese è gestita dalle Aziende Sanitarie Locali, che ricoprono un ruolo di capofila del progetto oppure di partner.
In entrambi i casi, si cerca di costituire un gruppo di progetto intersettoriale che condivide ? ognuno per le sue competenze e risorse - l?impianto organizzativo e gestionale in primis con i Comuni - oppure con le Circoscrizioni -, le Associazioni e le Organizzazioni del no profit. È nutrito anche il numero di gruppi organizzati e gestiti in modo autonomo e spontaneo dal terzo settore, per esempio da Associazioni culturali, sportive.

A seguito dei periodi di lock-down per la pandemia di COVID-19, le ASL sono impegnate nel censire questi gruppi di cammino ? come altre attività di promozione dell?attività fisica - portate avanti dai Comuni e dal terzo settore per monitorare la ripresa delle opportunità sospese, la loro riorganizzazione, per valorizzarle, promuoverle e sostenerle.

Per la sostenibilità del progetto, le azioni principali che l?ASL può supportare sono:
? curare i rapporti di collaborazione e le alleanze, in particolare con i Comuni e le Associazioni
? proporre e arrivare a costituire un gruppo di progetto e un modello organizzativo aziendale e intersettoriale

? contribuire a individuare i destinatari finali e le modalità di coinvolgimento
? partecipare alla realizzazione percorsi formativi per i capi-camminata
? avviare, condurre, promuovere gruppi di cammino
? collaborare agli aspetti di comunicazione insieme ai partner del progetto.

Attivare gruppi di cammino è un?attività facilmente organizzabile, praticabile anche in contesti con modesta disponibilità di risorse economiche.

Valutazione prevista/effettuata

- N° Comuni con gruppi di cammino/N° totale di Comuni dell?ASL di riferimento (indicatore di risultato)
- N° medio dei partecipanti al gruppo di cammino/N° totale iscritti (indicatore di processo)

Si rimanda al paragrafo 2.3. Valorizzare del Vademecum (vedi allegati). I gruppi di cammino in Piemonte. Progettare e valutare un percorso comune , per individuare ulteriori possibili indicatori e strumenti da adottare nella declinazione progettuale locale.
Rispetto alla scelta degli strumenti si invita a consultare anche il documento: ?Walking Programs: strumenti per la valutazione? Piano Regionale di Prevenzione 2015-2018 Programma 2. ?Guadagnare Salute Piemonte. Comunità e ambienti di vita?, Azione 2.5.1 Walking Programs .

Note

Nel 2022 è partita la ricognizione dei Gruppi di Cammino (Gdc) del territorio dell'ASL NO mediante una lettera indirizzata ai Sindaci del territorio, nella quale si chiedeva di individuare i Gdc presenti nei loro Comuni per la compilazione online di un questionario (google moduli che ripropone la scheda regionale dei Gdc).
In tale occasione è stato divulgato il documento "8 investimenti che funzionano per promuovere l'attivtà fisica".

Tema di salute prevalente :	ATTIVITA' FISICA
Temi secondari :	inattività e sedentarietà
Setting :	Ambienti di lavoro Ambiente scolastico Ambienti di vita Comunità
Destinatari finali :	Adulti Anziani Comune
Mandati :	Piano Nazionale di Prevenzione (PNP) Piano Regionale di Prevenzione (PRP) Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute
Finanziamenti :	

Responsabili e gruppo di lavoro

Dr.ssa GROSSI PATRIZIA (responsabile)
dirigente medico
ASL NO - Novara - SIAN
e-mail : patrizia.grossi@asl.novara.it
Tel. : 0321 374305

FREZZA ELISABETTA
Assistente Sanitaria
ASL NO - Novara SISP_ Medicina dello Sport
e-mail : elisabetta.frezza@asl.novara.it
Tel. : 0321 374340

PIGAZZINI ANTONELLA
ASL NO - Novara SISP_ Medicina dello Sport
e-mail : antonella.pigazzini@asl.novara.it

RICCA FLAVIA
ASL NO - Novara SISP_ Medicina dello Sport
e-mail : m.ricca@asl.novara.it

Enti promotori e/o partner

Documentazione pre-definita

1. Documentazione progettuale

Documentazione del progetto

1. Materiale di comunicazione e informazione - lettera trasmessa ai Sindaci per la ricognizione dei Gdc locali

OBIETTIVI

Consolidare l'attivazione e lo sviluppo dei gruppi di cammino

INTERVENTO AZIONE #1 - 01/10/2022 - 30/10/2022

Ricognizione gruppi di cammino nel territorio dell'ASL NO

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 6
Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Novara; Vicolungo; Vespolate; Trecate; Tornaco; Terdobbiate; Sozzago; Sillavengo; San Pietro Mosezzo; San Nazzaro Sesia; Romentino; Recetto; Nibbiola; Mandello Vitta; Landiona; Granozzo con Monticello; Garbagna Novarese; Galliate; Fara Novarese; Cerano; Castellazzo Novarese; Casalvolone; Casalino; Casaleggio Novara; Casalbeltrame; Carpignano Sesia; Cameri; Caltignaga; Briona; Borgolavezzaro; Biandrate; GATTICO-VERUNO; Varallo Pombia; Vaprio d'Agogna; Suno; Soriso; Sizzano; Pombia; Pogno; Pisano; Paruzzaro; Oleggio Castello; Oleggio; Nebbiuno; Momo; Mezzomerico; Meina; Massino Visconti; Marano Ticino; Maggiora; Lesa; Invorio; Gozzano; Ghemme; GATTICO-VERUNO; Gargallo; Fontaneto d'Agogna; Dormelletto; Divignano; Cureggio; Cressa; Comignago; Colazza; Cavallirio; Cavaglio d'Agogna; Cavaglietto; Castelletto sopra Ticino; Briga Novarese; Borgomanero; Borgo Ticino; Bolzano Novarese; Bogogno; Boca; Bellinzago Novarese; Barengo; Arona; Agrate Conturbia;

Metodi non specificati

Documentazione dell'intervento :
Materiale di comunicazione e informazione - lettera destinata ai Sindaci dei Comuni dell'ASL NO
Materiale formativo/educativo - scheda regionale per informazioni sui gruppi cammino
Materiale di comunicazione e informazione - allegato informativo ISPAH

INTERVENTO AZIONE #2 - 01/01/2022 - 31/12/2022

gruppi cammino asl no 2022

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Novara;

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #3 - 01/01/2022 - 31/12/2022

GRUPPI CAMMINO

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Novara;

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #4 - 01/12/2023 - 30/12/2023

ricognizione gruppi di cammino 2023

Setting : Luoghi per attività sportive

Comuni coinvolti nell'intervento :
Novara;

Metodi non specificati

Documentazione dell'intervento :
Strumenti di analisi e valutazione - scheda mappatura editabile

INTERVENTO AZIONE #5 - 01/01/2023 - 31/12/2023

gruppi di cammino 2023

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Novara;

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #6 - 01/01/2023 - 31/12/2023

gruppo cammino Centro di Salute Mentale ASL NO

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Novara;

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #7 - 01/01/2023 - 31/12/2023

un miglio al giorno

Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :
Novara;

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #8 - 05/04/2023 - 31/12/2023

giornata mondiale dell'attività fisica: La camminata della salute con le scuole

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 4
Totale persone raggiunte : 1000
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Novara
Plesso : SCUOLA DELLINFANZIA - Istituto : BELLINI NOVARA
Scuola infanzia

Novara
Plesso : RIGUTINI - Istituto : BELLINI NOVARA
Scuola primaria
Classi 4e : 3; Classi 5e : 3;

Novara
Plesso : M COPPINO - Istituto : BELLINI NOVARA
Scuola primaria

Novara
Plesso : DON PONZETTO - Istituto : BELLINI NOVARA
Scuola primaria

Novara
Plesso : BELLINI NOVARA
Istituto comprensivo

Novara
Plesso : BELLINI - Istituto : BELLINI NOVARA
Scuola Secondaria di primo grado

Novara
Plesso : ASILO INFANTILE DI PERNATE
Scuola infanzia

Novara
Plesso : ASILO INFANTILE RICCA
Scuola infanzia

Novara
Plesso : SCUOLA MATERNA REGINA PACIS
Scuola infanzia

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Medico - ore 6

Documentazione dell'intervento :
Materiale di comunicazione e informazione - locandina per distaccamento scuola primaria
Materiale di comunicazione e informazione - locandina per scuole Novara S.Agabio
Materiale di comunicazione e informazione - descrizione evento
Materiale di comunicazione e informazione - foto evento

Altro - rassegna stampa

INTERVENTO AZIONE #9 - 06/04/2023 - 31/12/2023

giornata mondiale dell'Attività fisica: camminata Dipendenti ASL NO

Numero edizioni : 3
Ore singola edizione : 4
Setting : Ambienti di lavoro

Comuni coinvolti nell'intervento :
Arona; Borgomanero; Novara;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 3 Medico - ore 4
- Num. 1 Tecnico della prevenzione nell'ambiente e nei luoghi di lavoro - ore 4

Documentazione dell'intervento :
Materiale di comunicazione e informazione - locandina per la sede di Novara
Materiale di comunicazione e informazione - locandina per la sede di Borgomanero
Materiale di comunicazione e informazione - locandina per la sede di Arona
Materiale di comunicazione e informazione - mail inviata ai dipendenti ASL NO e allegati documenti informativi

INTERVENTO AZIONE #10 - 01/09/2023 - 30/09/2023

la settimana europea della mobilità 16-22 settembre 2023

Setting : Ambienti di lavoro

Comuni coinvolti nell'intervento :
Novara;

Metodi non specificati

Documentazione dell'intervento :
Materiale di comunicazione e informazione - locandina eventi

INTERVENTO AZIONE #11 - 01/01/2024 - 31/09/2024

Progetto
ANDIAMO A FARE DUE PASSI

Numero edizioni : 1
Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Novara;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Medico - ore 18
- Num. 1 Tecnico della prevenzione nell'ambiente e nei luoghi di lavoro - ore 12

Descrizione dell'intervento :
IL corso è stato condotto dal coordinatore del PP2 e da un TDP del Servizio Spresal che è un WL formato.

Documentazione dell'intervento :
Materiale di comunicazione e informazione - LOCANDINA ORARI GDC E QUARTIERI COINVOLTI
Materiale di comunicazione e informazione - POSTER cartaceo da distribuire nei luoghi di ritrovo e pdf per social
Materiale formativo/educativo - manuale (sintesi) per i WL

INTERVENTO AZIONE #12 - 01/09/2023 - 30/09/2023

festival della salute 2023 (vedi codice 6546)

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Novara; Soriso; Pogno; Gozzano; Gargallo; Cavallirio; Briga Novarese; Borgomanero;

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #13 - 01/01/2024 - 31/12/2024

corso ASL NO per capi cammminata

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 6
Totale persone raggiunte : 20
Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Novara;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Medico - ore 10
- Num. 1 Tecnico della prevenzione nell'ambiente e nei luoghi di lavoro - ore 8

Documentazione dell'intervento :
Materiale di comunicazione e informazione - poster pubblicato sul sito asl e sui social
Materiale di comunicazione e informazione - poster divulgato sui social, nelle parrochie e farmacie e nei luoghi di ritrovo degli over 65, comprese piscine epalestre
Altro - fotografia di parte dei volontari che hanno seguito il corso di formazione
Materiale formativo/educativo - manuale breve (sintesi) per il WL

INTERVENTO AZIONE #14 - 01/01/2024 - 31/12/2024

gruppi di cammino "Andiamo a fare due passi"

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Novara;

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #15 - 01/01/2024 - 31/12/2024

Comunità attive. Mappatura

Numero edizioni : 1
Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Novara; Vespolate; Trecate; Tornaco; Terdobbiate; Sozzago; Romentino; Galliate; Cerano; Casalvolone; Briona; Borgolavezzaro; Suno; Soriso; Pogno; Paruzzaro; Oleggio Castello; Oleggio; Momo; Mezzomerico; Meina; Marano Ticino; Invorio; Gozzano; GATTICO-VERUNO; Gargallo; Dormelletto; Cureggio; Comignago; Briga Novarese; Borgomanero; Bolzano Novarese; Boca; Bellinzago Novarese; Arona;

Metodi non specificati

Descrizione dell'intervento :
attività mappatura già iniziata negli anni precedenti

Documentazione dell'intervento :
Materiale di comunicazione e informazione - lettera ai Sindaci per mappatura e invio documento regionale

INTERVENTO AZIONE #16 - 01/10/2024 - 30/10/2024

ottobre rosa

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 4
Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Cressa;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Medico - ore 4
- Num. 1 Tecnico della prevenzione nell'ambiente e nei luoghi di lavoro - ore 4

Documentazione dell'intervento :
Materiale di comunicazione e informazione - locandina evento
Materiale di comunicazione e informazione - rassegna stampa
Materiale di comunicazione e informazione - rassegna stampa

INTERVENTO AZIONE #17 - 01/01/2024 - 31/12/2024

gruppi di cammino 2024

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Novara;

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #18 - 01/01/2025 - 31/12/2025

Comunità attive_Mappatura

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 8
Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Vespolate; Trecate; Tornaco; Terdobbiate; Sozzago; Romentino; Galliate; Cerano; Casalvolone; Briona; Borgolavezzaro; Suno; Soriso; Pogno; Paruzzaro; Oleggio Castello; Oleggio; Momo; Mezzomerico; Meina; Marano Ticino; Invorio; Gozzano; GATTICO-VERUNO; Gargallo; Dormelletto; Cureggio; Comignago; Cavallirio; Briga Novarese; Borgomanero; Bolzano Novarese; Boca; Bellinzago Novarese; Barengo; Arona; Novara;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Medico - ore 8

INTERVENTO AZIONE #19 - 01/01/2025 - 31/12/2025

gruppi di cammino 2025 [Duplicato 2026]

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Novara;

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #20 - 01/01/2025 - 31/12/2025

Comunità attive. Mappatura [Duplicato 2026]

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 8
Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Vespolate; Trecate; Tornaco; Terdobbiate; Sozzago; Romentino; Galliate; Cerano; Casalvolone; Briona; Borgolavezzaro; Suno; Soriso; Pogno; Paruzzaro; Oleggio Castello; Oleggio; Momo; Mezzomerico; Meina; Marano Ticino; Invorio; Gozzano; GATTICO-VERUNO; Gargallo; Dormelletto; Cureggio; Comignago; Cavallirio; Briga Novarese; Borgomanero; Bolzano Novarese; Boca; Bellinzago Novarese; Barengo; Arona; Novara;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Medico - ore 8

Descrizione dell'intervento :
attività mappatura già iniziata negli anni precedenti