

Bando
Oscar della Salute 2015
Premio Nazionale Rete Città Sane – OMS
MODULO PRESENTAZIONE PROGETTO

Titolo del progetto	<i>Gruppi di cammino in collaborazione con Uisp comitato territoriale di Gorizia</i>
Ente proponente	<i>Comune di Monfalcone</i>
Referente del progetto	<i>nome : Titolare posizione organizzativa Servizi sociali comunali- Strutture Protette dott Fulvia Tamburlini Indirizzo via Crociera, 14 Telefono 0481-494819e-mail fulvia.tamburlini@comune.monfalcone.go.it</i>
Città in cui ha avuto luogo il progetto	<i>Monfalcone</i>
Durata del progetto:	<i>Esprimere la durata in mesi 6 : maggio -ottobre 2014</i>
Descrizione di sintesi del progetto:	<i>Nel programma relativo al mandato del Sindaco denominato "Monfalcone verso il futuro: una città amica, una città di tutti" viene indicata nell'ambito degli obiettivi per una città buona e solidale la necessità di attivare percorsi di collaborazione con tutte le realtà istituzionali e associative del territorio proprio al fine di costruire un percorso che attivi processi volti a favorire la coesione sociale . Conseguentemente con tale indirizzo l'Amministrazione comunale ha promosso nel 2014 un percorso progettuale di coesione sociale e riqualificazione territoriale . Nell'ambito di tale percorso si inserisce il progetto Gruppi di Cammino in collaborazione con l'UISP Sport per tutti. Il progetto riguarda l'organizzazione di gruppi di cammino guidati da un insegnante esperto che ha il compito di insegnare alcuni semplici esercizi di stretching e di equilibrio . La cadenza delle passeggiate è di 2 volte la settimana lungo un percorso definito agevole e sicuro lungo circa 3 o 4 Km; la durata delle passeggiate è di 45/60 minuti</i>
Obiettivi del progetto	<i>favorire la socializzazione , vantaggi per la salute, favorire l'autostima</i>
Azioni realizzate	<i>Passeggiate 2 volte la settimana lungo un percorso definito agevole e sicuro lungo circa 3 o 4 Km; la durata delle passeggiate è di 45/60 minuti. Il progetto prevede la suddivisione dei partecipanti in gruppi evidenziando abilità motorie e abilità degli stessi .</i>
Beneficiari finali del progetto e numero	<i>tutta la popolazione senza limiti di età, abilità , forma fisica . Ad ogni passeggiata hanno partecipato 15/20 persone</i>
Risultati attesi	<i>Prevenzione miglioramento di malattie quali il diabete, l'ipertensione , il sovrappeso le malattie cardiovascolari , i tumori , l'osteoporosi, l'ansia, la depressione ,</i>
Risultati raggiunti	<i>Nell'anziano riduzione del rischio di cadute e di sviluppare l' Alzheimer ; conoscenza del territorio ; miglioramento di valori</i>

	<i>fisiologici come la pressione arteriosa, la glicemia, il colesterolo, i trigliceridi , benefici psicologici derivanti dal contatto con la natura , maggiore sensibilità e consapevolezza, tendenza delle persone a muoversi di più anche nella vita di ogni giorno</i>
Apprendimenti nella realizzazione del progetto	<i>L'elevato gradimento dimostrato dai partecipanti ha confermato la bontà del progetto</i>
Costo totale del progetto (euro)	<i>1.740,00 euro</i>
Finanziamenti ottenuti	<i>Specificare le fonti di copertura del progetto (risorse proprie, risorse esterne – specificarne la tipologia): risorse proprie UISP</i>
Sostenibilità del progetto	<i>Il progetto può trovare altre fonti di finanziamento : Comune Provincia, Azienda sanitaria</i>
Strumenti di comunicazione utilizzati	<i>Depliant , pubblicizzazione sul sito del comune di Monfalcone, stampa locale</i>
Punti di forza del progetto	<i>Educazione alla salute permanente per tutte le età ; lotta alla sedentarietà causa o concausa di malattie gravi</i>
Problematicità sorte durante l'attuazione del progetto	<i>Indicare eventuali difficoltà incontrate nell'attuazione del progetto Non si rilevano problematicità</i>
Allegati (da inviare sempre in formato elettronico alla mail indicata)	<i>Relazione illustrativa Depliant illustrativo</i>