



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

|  |   |
|--|---|
| <b>Titolo del progetto</b>                     | <i>GRUPPI DI CAMMINO (stili di vita)</i>  |
| <b>Ente proponente</b>                         | <i>AZIENDA PER L'ASSISTENZA SANITARIA n. 5 "FRIULI OCCIDENTALE" e AMBITO DISTRETTUALE 6.1<br/>L'iniziativa ha ricevuto il patrocinio del Comune di Sacile, della Provincia di Pordenone e di FEDERSANITA' ANCI FVG</i>  |
| <b>Referente del progetto</b>                  | <i>nome : SILVANA                                  cognome : WIDMANN<br/>Indirizzo : Dip. Prevenzione A.A.S. n. 5 – Friuli Occidentale<br/>Via Vecchia Ceramica n. 1 - Pordenone<br/>Telefono : 335 7649612<br/>e-mail : silvana.widmann@aas5.sanita.fvg.it</i>   |
| <b>Città in cui ha avuto luogo il progetto</b> | <i>SACILE e Comuni dell'Ambito Distrettuale 6.1</i>   |
| <b>Durata del progetto:</b>                    | <i>fine 2014 e tuttora in atto</i>  |
| <b>Descrizione di sintesi del progetto:</b>    | <i>I gruppi di cammino sono un'attività organizzata, con caratteristiche di continuità, nella quale gruppi di persone si ritrovano con regolarità per camminare insieme per circa 1 ora lungo un percorso predefinito al fine di promuovere l'attività fisica e migliorare la propria salute. Un'attività fisica moderata e regolare e una dieta corretta hanno molti effetti positivi sulla salute: riducono il rischio di malattie cardiovascolari, regolarizzano la glicemia nel sangue, riducono l'ipertensione, contrastano la depressione, aumentano l'efficienza fisica.</i>   |
| <b>Obiettivi del progetto</b>                  | <p><i><u>Obiettivi Generali:</u></i><br/> <i>dare l'opportunità a tutti, a costo zero, di mantenere il proprio corpo e la propria mente in buona salute.</i></p> <p><i><u>Obiettivi Specifici:</u></i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>I benefici del camminare;</i></li> <li><i>- aiuta a perdere peso;</i></li> <li><i>- non richiede un equipaggiamento specifico;</i></li> <li><i>- è il modo più semplice per tenersi in forma;</i></li> <li><i>- riduce i sintomi dell'ansia e della depressione;</i></li> <li><i>- è un esercizio a basso impatto;</i></li> <li><i>- riduce il colesterolo cattivo;</i></li> <li><i>- alza il colesterolo buono;</i></li> <li><i>- abbassa la pressione sanguigna;</i></li> <li><i>- riduce il rischio di alcune tipologie di cancro;</i></li> <li><i>- aiuta a tenere sotto controllo i valori del diabete;</i></li> <li><i>- migliora l'umore;</i></li> <li><i>- rafforza le ossa;</i></li> <li><i>- riduce il rischio di infarto;</i></li> <li><i>- abbassa la possibilità di infortuni;</i></li> <li><i>- riduce lo stress;</i></li> <li><i>- riduce il rischio di malattie cardiache;</i></li> <li><i>- non è un'attività a pagamento;</i></li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>tiene in forma;</i></li> <li>- <i>mantiene tonico il tessuto muscolare.</i></li> </ul>  |
| <b>Azioni realizzate</b>                        | <p><i>L'attività dei gruppi di cammino si inserisce nella linea progettuale "Prevenzione degli Incidenti Domestici" e nel programma provinciale "Stili di vita come fattori di promozione della salute".</i></p> <p><i>I Gruppo di cammino, sfruttando il meccanismo "sociale" di camminare insieme, sono una buona occasione per prendersi cura in modo divertente della propria salute, all'interno di una Comunità che si vuole viva ed attiva.</i></p> <p><i>Partendo dalle motivazioni che stanno alla base di un Gruppo di cammino, fondamentale è il ruolo del capo passeggiata e come pianificare la camminata.</i></p> <p><i>E' stato fatto un corso per conduttori (Walking Leader), quali veri protagonisti che animano all'interno il gruppo e arricchiscono il processo dandogli tenuta e continuità.</i></p> <p><i>In sintesi i passi che sono stati fatti per creare un gruppo di cammino sono stati:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>interessare le figure disposte a collaborare (Associazioni, ASL, Enti locali, ecc.)</i></li> <li>- <i>identificare le persone a cui rivolgere l'iniziativa</i></li> <li>- <i>scegliere il luogo e ritrovo e definire il percorso</i></li> <li>- <i>raccogliere le adesioni e compilare un elenco dei partecipanti</i></li> <li>- <i>identificare e formare i conduttori (Walking Leaders)</i></li> <li>- <i>stabilire un calendario, con la cadenza e l'orario degli incontri</i></li> <li>- <i>organizzare la presentazione e diffusione dell'iniziativa (serate, incontri informali, altro)</i></li> </ul> |
| <b>Beneficiari finali del progetto e numero</b> | <p><i>Il progetto sta coinvolgendo circa 50 persone</i></p> <p><i>Personae di età compresa tra 40 e 60 anni</i></p> <p><i>Donne 80% - Uomini 20%</i></p>  |
| <b>Risultati attesi</b>                         | <p><i>La letteratura scientifica conferma che: "Camminare è il modo più facile, più realizzabile e certamente il più popolare per raggiungere la quantità richiesta di attività fisica necessaria per mantenersi in un buono stato di salute".</i></p> <p><i>Sono stati presi dei contatti con personale all'interno della Base USAF di Aviano. Molti sono gli stranieri residenti a Sacile. Si vorrebbe far partire un altro gruppo parlante inglese. Questo potrebbe essere di stimolo per chi ha studiato o sta studiando inglese e vuole avere l'opportunità di dialogare con persone madrelingua, ma anche sarebbero momenti di conoscenza e scambio nell'ottica di una comunità aperta ed accogliente verso lo straniero.</i></p>   |
| <b>Risultati raggiunti</b>                      | <p><i>Per il Comune di Sacile sono stati formati n. 5 conduttori.</i></p> <p><i>Ad oggi sono partiti due gruppi di cammino : uno le mattine del lunedì e del mercoledì alle 9:00 e l'altro il martedì e giovedì pomeriggio alle 17:00.</i></p> <p><i>Il Comune di Sacile attraverso l'ufficio tecnico ha fornito una</i></p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p><i>planimetria del territorio comunale con individuati 6 percorsi di lunghezze e tempi di percorrenza variabili.</i></p> <p><i>I percorsi sono stati individuati nel centro cittadino ma anche nelle frazioni e comunque si è cercato di dare una valenza naturalistica in linea con lo spirito e gli obiettivi di perseguimento di stili di vita sani.</i></p> <p><i>Un percorso è stato pensato all'interno dell'area ospedaliera soprattutto rivolto agli ospiti della casa di riposo. E' di fatto il percorso più breve.</i></p>   |
| <p><b>Apprendimenti nella realizzazione del progetto</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>gli scopi e gli obiettivi generali di tutto il programma</i></li> <li>- <i>i benefici sanitari e sociali del camminare</i></li> <li>- <i>le precauzioni da adottare per camminare in sicurezza</i></li> <li>- <i>le attività di riscaldamento, mobilitazione e rilassamento da proporre al gruppo</i></li> <li>- <i>il ritmo e la quantità di cammino vantaggiosi per la salute del gruppo, tenendo presente l'itinerario previsto</i></li> <li>- <i>comunicare con un'ampia varietà di persone</i></li> <li>- <i>avere presente che non bisogna forzare i partecipanti a incrementare rapidamente la loro prestazione, ma che deve essere un progresso graduale</i></li> </ul> |
| <p><b>Costo totale del progetto (euro)</b></p>                       | <p><i>Ad oggi il costo è stato di circa 300,00 Euro per:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>stampa volantini, manuali, locandine</i></li> <li>- <i>acquisto zaini per i conduttori per i kit di primo soccorso</i></li> <li>- <i>acquisto gadget da dare ai partecipanti per identificarli come gruppo.</i></li> </ul>   |
| <p><b>Finanziamenti ottenuti</b></p>                                 | <p><i>Il Comune di Sacile si è occupato della stampa dei volantini, manuali e locandine ed ha coperto tutte le spese.</i></p>   |
| <p><b>Sostenibilità del progetto</b></p>                             | <p><i>Il progetto, come detto, non ha costi e può benissimo continuare nel tempo</i></p>  |
| <p><b>Strumenti di comunicazione utilizzati</b></p>                  | <p><i>Per diffondere l'iniziativa si è ricorsi ai media locali (giornali, radio), diffondendo i volantini e tramite affissione delle locandine. Ne è stata data comunicazione ai medici di base</i></p>   |
| <p><b>Punti di forza del progetto</b></p>                            | <p><i>Camminare è una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le età, in grado di migliorare la qualità della vita senza costi economici.</i></p> <p><i>E' dimostrato che sono sufficienti 30 minuti di cammino regolare al giorno per stare meglio e vivere più a lungo.</i></p>   |
| <p><b>Problematicità sorte durante l'attuazione del progetto</b></p> | <p><i>Reperire i potenziali conduttori non è stato semplice. A tutt'oggi i conduttori formati sono solo 5. Forse per una città come Sacile con un potenziale di aderenti all'iniziativa, avere più conduttori sarebbe di garanzia alla continuità e crescita del progetto.</i></p>  |
| <p><b>Allegati (da inviare sempre in formato elettronico)</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>planimetria con individuati i percorsi proposti</i></li> <li>- <i>foto</i></li> <li>- <i>materiali promozionali</i></li> </ul>  |



**alla mail indicata)**

**Modalità di partecipazione:**

Ogni Comune partecipante potrà presentare al massimo un solo progetto per ognuna delle tre aree tematiche. Il "Modulo presentazione progetti" (scaricabile all'indirizzo [www.retecittasane.it](http://www.retecittasane.it) ) opportunamente compilato, con gli eventuali allegati, dovrà pervenire entro le ore 12,00 del 15 maggio 2015 esclusivamente al seguente indirizzo e-mail: [cittasane@comune.modena.it](mailto:cittasane@comune.modena.it)