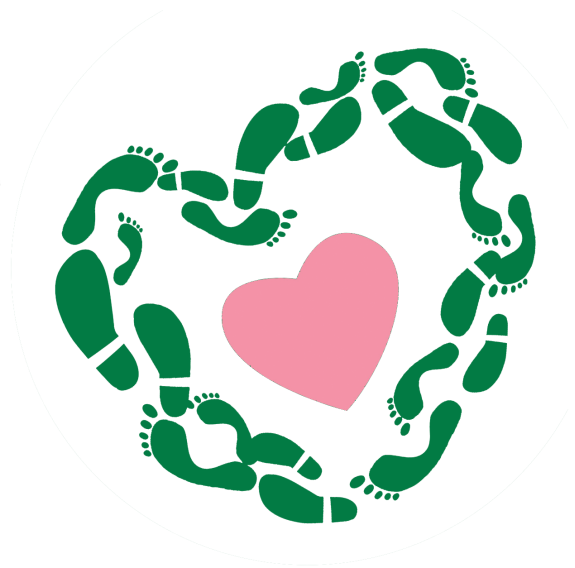




PROGRAMMA GRUPPI DI CAMMINO



Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
Promozione della Salute

Documento a cura di :
Roberto Boni
Maria Pullano

Con la collaborazione del gruppo di lavoro Promozione Attività Fisica:
Laura Galessi
Clara Melis
Cristina Morelli
Carmen Spataro



PREMESSA

È ampiamente riconosciuto in letteratura come l'attività fisica rappresenti uno degli strumenti più importanti per la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili e sia altresì in grado di sostenere e rafforzare il benessere psico-fisico e di migliorare la qualità della vita, in entrambi i sessi e a tutte le età. Questo appare ancor più determinante se si considera l'attuale e futuro invecchiamento della popolazione e il suo progressivo e sempre maggiore trasferimento dalle aree rurali a quelle urbane. In un'ottica globale l'attività fisica è infatti utile per mantenere e rafforzare il benessere degli individui e della comunità, dal momento che la mobilità attiva, soprattutto nelle città, rappresenta una soluzione ottimale per raggiungere i livelli raccomandati di attività fisica indicati dall'OMS con ricadute positive anche per l'ambiente.

Da ultimo, essa appare in grado di ridurre i costi diretti e indiretti dell'inattività fisica, quarto fattore di rischio principale per la mortalità globale e responsabile del 6% delle morti a livello mondiale.

Tali considerazioni portano a concludere che la promozione dell'attività fisica sia importante a livello del singolo, ma anche e soprattutto in una visione societaria, e che per essa sia necessario un approccio multi-disciplinare e multi-settoriale, con una serie di interventi che coinvolgano l'individuo, il gruppo e la comunità (rapporto IS TI SAN 18/9).

Tutta la letteratura è concorde nel sostenere che i programmi di promozione della salute ottengono un maggiore successo se sono integrati nella vita quotidiana delle comunità, se sono basati sulle tradizioni locali e condotti da membri della comunità stessa. Pertanto, perché i programmi di intervento siano sostenibili nel lungo periodo, devono prevedere la strutturazione di "coalizioni efficaci" e il radicamento in uno specifico contesto territoriale, in modo da valorizzare soprattutto le risorse individuali e sociali presenti.

La costruzione di forti sinergie tra il sistema sanitario e gli altri stakeholder chiave ed istituzionali (Sistema Regionale, Enti locali, Imprese, Associazioni, Enti no profit, Università, Parti sociali, Fondazioni ecc.) e l'implementazione di processi di empowerment che vedano la partecipazione attiva dei cittadini singoli o organizzati è una strategia vincente di promozione della salute, confermata dai documenti programmatici OMS di "Salute 2020", dall'"Agenda UN 2030 per lo Sviluppo Sostenibile", dal Programma Nazionale "Guadagnare Salute" - rendere facili scelte salutari" (DPCM maggio 2007), dal Piano Nazionale di Prevenzione 2020-2025, Piano Regionale di Prevenzione 2021-2025 nonché dal Piano Integrato Locale di Promozione della Salute di ATS 2023 in cui annualmente vengono declinati i programmi di Promozione della Salute.

UNA COMUNITA' ATTIVA

Il coinvolgimento attivo della comunità è una strategia efficace per realizzare interventi di promozione della salute. La partecipazione della comunità al processo di progettazione consente di perseguire gli obiettivi in modo concertato, di allocare le risorse con efficienza ed efficacia, di costruire le competenze, di riorientare i servizi, di avviare processi democratici, di offrire nuove opportunità per pensare in modo creativo e innovativo i processi di pianificazione e sviluppo.



...”le scelte individuali e collettive di mobilità dolce favoriscono le relazioni, la coesione sociale e la conoscenza diretta del territorio e più in generale favoriscono lo sviluppo del senso della comunità.”

(Campagna “Siamo Nati per Camminare” - Servizio Comunicazione, Educazione alla sostenibilità e Strumenti di partecipazione della Regione Emilia-Romagna)

... “organizzare forme di mobilità collettiva è una grande opportunità per attivare discussioni e confronti in merito alle scelte di governo del territorio e alla qualità del vivere insieme: attraverso il coinvolgimento di tutte le componenti della comunità si stringono legami, si sviluppa il capitale sociale ed aumenta il protagonismo dei cittadini sul territorio.”

(Campagna “Siamo Nati per Camminare” - Servizio Comunicazione, Educazione alla sostenibilità e Strumenti di partecipazione della Regione Emilia-Romagna)

I GRUPPI DI CAMMINO

Tra i vari tipi di attività fisica il cammino riveste una particolare importanza in quanto: se praticato con regolarità produce numerosi benefici psico-fisici, rappresenta un'attività socializzante, è facile da praticare quotidianamente anche all'interno delle normali abitudini di vita, ha un basso impatto organizzativo e bassissimi costi di realizzazione e può facilmente diventare una pratica sostanzialmente autogestita. Peraltro la natura socializzante di tale iniziativa potenzia l'aspetto motivazionale facilitando l'adesione e il mantenimento nel tempo della pratica di attività motoria.

L'acquisizione di un'abitudine al cammino da parte di larghe fasce di popolazione, comporta ulteriori vantaggi per la salute: la diminuzione dell'utilizzo dei veicoli a motore, la riduzione dei rischi da traffico e dell'inquinamento e la maggior vivibilità dei quartieri.

La scelta di promuovere l'attività fisica attraverso i Gruppi di Cammino (GdC) è motivata da diverse considerazioni: si tratta infatti di un esercizio fisico semplice, gratuito, accessibile a tutti, facilmente organizzabile, praticabile anche in contesti non particolarmente attrezzati e realizzabile con modeste risorse economiche. Inoltre essi sono utili per:

- ♥ Sensibilizzare la comunità sull'importanza del movimento;
- ♥ Avvicinare larghe fasce di persone, sia parzialmente attive che inattive, alla pratica motoria, anche in presenza di patologie;
- ♥ Favorire la conoscenza del territorio, la socializzazione e il benessere in generale



Il ritmo e la velocità moderata del camminare consente inoltre l'osservazione dei luoghi e il rapporto con le persone che li abitano: un cenno o un saluto a chi si incontra abitualmente per la strada è il primo ponte per allacciare relazioni amichevoli, per ricostruire i rapporti di prossimità e incentivare il protagonismo sul territorio. La strategia per l'attivazione e il mantenimento nel tempo dei Gruppi di Cammino richiede la costruzione di sinergie e lo sviluppo di una rete territoriale costituita da: Agenzia Tutela Salute (ATS), Aziende Socio Sanitarie Territoriali (ASST), Amministrazioni Comunali, Associazioni di volontariato, Associazioni sportive e cittadini comuni, che interagiscono, ciascuno nell'ambito delle proprie competenze, al fine di favorire un'ampia partecipazione della popolazione, sostenendo e rinforzando l'iniziativa nel tempo.

In questa prospettiva la Struttura Complessa (SC) Promozione Salute di ATS Milano Città Metropolitana promuove l'attività fisica, in tutte le fasce di età, con il programma Gruppi di Cammino, in tutti gli ambienti di vita e nello specifico in ambito lavorativo attraverso il Programma Regionale Workplace Health Promotion (WHP).

Il Programma “Gruppi di Cammino” di ATS Città Metropolitana di Milano

I GdC promossi da ATS, sono gruppi di persone che si ritrovano regolarmente, almeno due/tre volte la settimana, per camminare insieme lungo un percorso urbano o extraurbano, guidati da figure non professionali denominate Walking Leader (WL), costituiti da membri di associazioni o cittadini comuni volontari.

Il target è costituito prevalentemente dalla popolazione adulta ed in particolare sopra i 65 anni di età ma, sono già presenti sul territorio ATS numerosi Gruppi di Cammino rappresentati da lavoratori ed under 65, che svolgono l'attività nel tardo pomeriggio o in ore serali.

L'importanza strategica del Walking Leader

Il WL partecipa ad una formazione specifica condotta da ATS, conosce e sostiene gli obiettivi generali di tutto il progetto e le relative strategie organizzative: è il punto di riferimento, il conduttore colui che guida il GdC, che conosce il percorso, accoglie i partecipanti e supervisiona la camminata. Il WL inoltre può proporre e stimolare la partecipazione dei camminatori ad iniziative di promozione della salute organizzate sul territorio (conferenze, marce, raduni, workshop) e promuovere ritrovi conviviali e divertenti che favoriscano la coesione del gruppo e la socializzazione (premiazioni, festeggiamenti, ricorrenze ...) Il WL rappresenta il fulcro che sostiene ed anima il gruppo, dandogli coesione e continuità nel tempo; esso funge da referente per i partecipanti e assume il ruolo di interlocutore con le Istituzioni ed in particolare con ATS che promuove, monitora e coordina l'iniziativa.

Il contributo del WL diviene fondamentale non solo per aumentare il livello di attività fisica, ma anche per migliorare il benessere sociale ed emotivo delle persone che vi partecipano. Questi cittadini volontari che assumono il ruolo di WL sono una grande risorsa per la comunità locale, pertanto individuarli, coinvolgerli e motivarli a mantenere nel tempo l'impegno assunto, è un obiettivo strategico prioritario.

La formazione del Walking Leader

Prevede un percorso formativo articolato, in cui vengono trattati ed approfonditi argomenti relativi alla promozione dei corretti stili di vita (alimentazione, tabagismo, attività motoria, ...), al significato del concetto di



Salute e di Promozione della Salute, alla gestione e conduzione del gruppo .

La partecipazione a tutto il percorso formativo è fondamentale per consolidare le conoscenze e le competenze del WL, sostenendolo nel ruolo di moltiplicatore di salute, all'interno della propria comunità.

Obiettivi Generali

- ♥ Prevenire/ridurre le patologie cronico degenerative, causate dalla sedentarietà e da scorretti stili di vita.
- ♥ Promuovere il cammino di gruppo e sensibilizzare la comunità sull'importanza del movimento per favorire i corretti stili di vita, la conoscenza del territorio, la socializzazione e il benessere in generale.

Obiettivi Specifici

- ♥ Costituire una rete di collaborazione con portatori d'interesse (associazioni, comuni, municipi, operatori sanitari e sociali, Medici di Medicina Generale (MMG)).
- ♥ Promuovere l'autonomia dei Gruppi di Cammino.
- ♥ Favorire il ruolo di moltiplicatori di salute dei WL con una formazione specifica sui corretti stili di vita.
- ♥ Favorire il mantenimento dell'autonomia personale, tramite l'acquisizione di esercizi di forza ed equilibrio finalizzati alla riduzione delle cadute con particolare riferimento agli over 65.
- ♥ Promuovere/definire protocolli d'intesa con le ASST, finalizzati a contribuire alla riabilitazione psico-fisica e sociale di pazienti affetti da patologie cronico-degenerative, con il loro inserimento/invio nei gruppi di cammino.
- ♥ Incrementare la prescrizione dell'esercizio fisico da parte dei Medici di Medicina Generale (MMG).

Step progettuali

PASSO 1° fase: progettuale - Attivazione della Rete

1

Riunione con i soggetti interessati (ATS, Ente Locale, MMG, Media locali, Farmacista, Associazioni territoriali).

Presentazione del progetto e condivisione di azioni, ruoli e compiti dei soggetti coinvolti. Lettera di intenti con l'Ente Locale (es. Delibera da parte del Comune)

2

Identificazione di un percorso, preferibilmente circolare, separato dal traffico in zone verdi o pedonali (Associazioni, Walking Leader, Ente Locale, ATS). Definizione data, giorni e orari di svolgimento dei gruppi di cammino (Ente Locale, Associazioni, Walking Leader).

6

3

Presentazione / divulgazione dell'iniziativa alla cittadinanza (ATS, Ente Locale, Associazioni).

4

Avvio iscrizioni (fac simile modulo di iscrizione proposto da ATS - allegato)

5

Reclutamento Walking Leader

PASSO 2° fase: realizzativa - Attivazione Gruppo di Cammino

1

Formazione Walking Leader (ATS, W.L. già formati).

2

Avvio gruppo di cammino condotti da W.L. già formati (presenti gli operatori ATS per le prime due uscite al fine di rinforzare l'aspetto teorico e pratico trasmesso con l'attività didattica – fase finale della formazione. Importante anche la presenza dell'Ente Locale e della rete che ha collaborato alla realizzazione dell'iniziativa).

PASSO 3° fase: azioni a sostegno - Stabilizzazione G.C.

1

Costruzione della rete locale dei Gruppi di Cammino.

Incontri periodici con W.L. dei vari territori attivi per:

- Confronto sulle modalità di gestione dei gruppi
- Analisi degli aspetti da migliorare, organizzazione, condivisione e divulgazione di iniziative territoriali (raduni, eventi locali...)
- Raccolta e condivisione di documentazione (mappe con descrizione dei percorsi, fotografie, progetti locali e articoli di stampa)

2

Monitoraggio periodico effettuato in collaborazione con la rete territoriale.



PASSO 4° fase: azioni a rinforzo - Consolidamento/autonomia G.C.

1

Organizzazione di eventi da parte degli Enti Locali e/o Associazioni (raduni, eventi, ...)

2

Incontri di aggiornamento/approfondimento, organizzati dall'ATS e/o dalle associazioni di volontariato su argomenti di Promozione della Salute

3

Monitoraggio periodici e raccolta dati effettuati in collaborazione con la rete territoriale



Allegati

- 1) Scheda di iscrizione/Liberatoria
- 2) Diario delle uscite
- 3) Diario di Bordo
- 4) Brochure personalizzabile per Enti Locali, Aziende, Associazioni,
- 5) Locandina/poster ATS GdC
- 6) Fac Simile di Volantino per conferenze personalizzabile
- 7) Attestato formazione per Walking Leader
- 8) Manuale per Walking Leader – “Camminare Insieme”
- 9) Linee guida avvio GdC nelle Aziende del territorio (WHP)

Contatti e informazioni

promozionesalute@ats-milano.it

LOGO Gruppi di Cammino ATS Milano e Città Metropolitana



Pagina Facebook “Camminare Insieme”

<https://www.facebook.com/CamminareInsiemeATSMilano>

Pagina Portale ATS della Città Metropolitana di Milano

<https://www.ats-milano.it/aree-interesse/promozione-salute/gruppi-cammino>



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana