



Gruppi di Cammino nel Cesenate

Mauro Palazzi*, Francesca Castoldi*, Patrizia Vitali*,
*Dipartimento di Sanità Pubblica – AUSL della Romagna di Cesena

Introduzione:

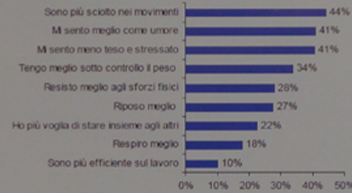
Il progetto nasce nel 2007 nel Comune di Cesenatico, e si estende a Cesena nel 2010 e successivamente in altri 5 comuni del cesenate. Si tratta di un intervento di promozione dell'attività fisica realizzato attraverso la valorizzazione degli spazi urbani, l'utilizzo e il potenziamento delle risorse presenti nella comunità (capitale sociale) in un'ottica di "empowerment comunitario" con l'obiettivo di migliorare lo stato di salute e la qualità della vita della popolazione attraverso l'offerta di un'attività facilmente accessibile e praticabile dalla maggior parte della popolazione.



Obiettivi:

Promuovere nella popolazione del cesenate uno stile di vita attivo teso a migliorare il benessere, la socializzazione e a ridurre il carico di patologie riconducibili a una vita sedentaria. Sensibilizzare la popolazione sull'importanza dell'attività fisica nel miglioramento della salute. Valorizzare le risorse sociali e ambientali del territorio. Attivare gruppi di persone che si ritrovano a camminare lungo un percorso urbano in giorni e orari stabiliti con la guida iniziale di un volontario (walking leader).

Benefici riscontrati con la partecipazione alle camminate



Materiali e metodi:

La metodologia utilizzata è quella dell'Empowerment Comunitario tesa a valorizzare e potenziare le risorse della comunità, a promuovere la partecipazione attiva dei membri in un'ottica di progettazione partecipata. Si è scelto inoltre di utilizzare un modello di progettazione multidisciplinare e multidimensionale (PRECEDE-PROCEED di Green e Kreuter).



Motivi di soddisfazione

Motivo	N	%
Compagnia (socializzazione)	199	51%
Benefici per la salute	138	35%
Buona organizzazione	83	21%
Modo per conoscere la città	57	15%
Facilmente accessibile	29	7%
Altro	22	6%

Questa iniziativa mi ha dato la spinta per uscire di sera e camminare in compagnia invece di stare davanti alla TV (M. 71 anni Cesena)

"È una cosa bella. In unire tante persone in un mondo dove ognuno si realizza e pensa sempre più solo a se stesso" (P. 61 anni Cesena)

"Grazie alla passione degli accompagnatori, si è creato un momento serale irrinunciabile per stare meglio con se stessi e con gli altri attraverso l'attività fisica" (F. 22 anni Cesena)

Risultati

L'adesione ai gruppi ha registrato da subito numeri molto elevati specialmente a Cesena dove sono state superate le 1200 presenze a serata con una media di circa 2000 presenze a settimana. Da una prima valutazione effettuata nel maggio 2012 su circa 1000 partecipanti è stato rilevato un altissimo gradimento dell'iniziativa, la percezione di numerosi benefici fisici e psicologici, aumento del senso appartenenza e riappropriazione del proprio territorio nella quasi totalità degli intervistati. L'aspetto socializzante e l'effetto benefico dalle relazioni sulla qualità della vita risultano il fattore più importante nel motivare le persone a partecipare ai gruppi.



Conclusioni

Il lavoro di rete dei diversi attori sociali coinvolti nel progetto (amministrazione, sanità, volontariato) sono stati i fattori di successo più importanti dell'iniziativa. L'empowerment comunitario ha permesso di rendere il progetto sostenibile nel tempo e riproducibile in altri contesti territoriali con un sufficiente livello di capitale sociale. In conclusione un'attività facilmente accessibile, condotta da persone esperte e motivate, che offra possibilità di socializzare e valorizzi il territorio di appartenenza, è la chiave vincente per aiutare le persone a superare gli ostacoli alla pratica di attività fisica, raggiungere la quantità di movimento raccomandata, ottenere benefici in termini di salute e una migliore qualità della vita.

RETI REGIONALI di Scuole che Promuovono Salute (SHE network): percorsi, strumenti e buone pratiche in Piemonte e Lombardia

S. Lingua (a), M. E. Coffano (a), A. Donna (b), S. Coccolo (c) A. Capra (c), M. G. Tomaciello (d), B. Baggio (e), L. Stampini (f), D. Cereda (g), C. Celata (h), L. Coppola (g)

(a) DoRS - Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute, ASL TO3, Regione Piemonte (b) MIUR - Ufficio Scolastico regionale del Piemonte, (c) MIUR - ambito territoriale di Torino, (d) ASL CN 1 SS Educazione Sanitaria, (e) MIUR - Ufficio Scolastico regionale per la Lombardia, (f) MIUR - USR per la Lombardia - Ufficio XVII Territoriale di Milano, (g) Regione Lombardia - DG Salute, (h) Regione Lombardia - DG Famiglia, Solidarietà sociale e Volontariato



Scuole Promotrici di Salute
 “Una Scuola che Promuove Salute “è una scuola dove tutti i membri lavorano insieme per fornire agli alunni delle esperienze positive e delle strutture che promuovono e proteggono la loro salute...”
 OMS, 1995

RETI REGIONALI E INTERSETTORIALITÀ

Dal 2014 Piemonte e Lombardia aderiscono come Reti Regionali al network Schools for Health in Europe (SHE), una rete di scuole nata nel 1992 che coinvolge 43 Paesi della Regione europea. SHE coinvolge reti di scuole con l'obiettivo di creare un background di esperienze che ispirino istituzioni e salute.

Una "scuola che promuove salute" implica un processo intersettoriale di condivisione di:
 - modelli culturali,
 - metodi metodologici,
 - strumenti operativi,
 che permettono alla scuola di rappresentare all'interno della propria comunità locale il "motore" per azioni di promozione della salute integrate e scolari.

La rete lavora attivamente su scala provinciale e vedono il coordinamento di scuole capofila e la collaborazione delle ASL.

L'esperienza plurennale di collaborazione tra le due Regioni ha permesso la condivisione di tratti del percorso intersettoriale per la nascita delle rispettive Reti di Scuole Promotrici di Salute, il confronto e la validazione degli strumenti operativi ed un arricchimento complessivo delle pratiche.



IMPEGNI DELLE RETI

- Estensione progressiva delle reti regionali
- Documentazione, selezione e diffusione di buone pratiche
- Sviluppo di azioni integrate con gli altri attori del territorio
- Partecipazione proattiva al network SHE
- diffusione di strumenti e tempi di valutazione dei percorsi



I PROSSIMI PASSAGGI

- Formazione tra pari e accompagnamento alla implementazione dei profili di salute nelle scuole come tappa preliminare dell'adesione alla rete
- Definizione dei livelli di appartenenza alla rete, dei relativi impegni e opportunità
- Accompagnamento metodologico attraverso momenti seminari e tutoring a distanza (comunità di pratica)
- Revisione di letteratura su modelli e percorsi delle scuole che promuovono salute a livello internazionale
- Costruzione di modelli e validazione di strumenti da parte dei gruppi di lavoro regionali
- Definizione di comitati e network regionali e sostegno delle reti di scuole
- Estensione della collaborazione ad altre reti regionali