

“Camminare fa buon cuore”

(l'esperienza dei gruppi di cammino nel territorio cesenate)

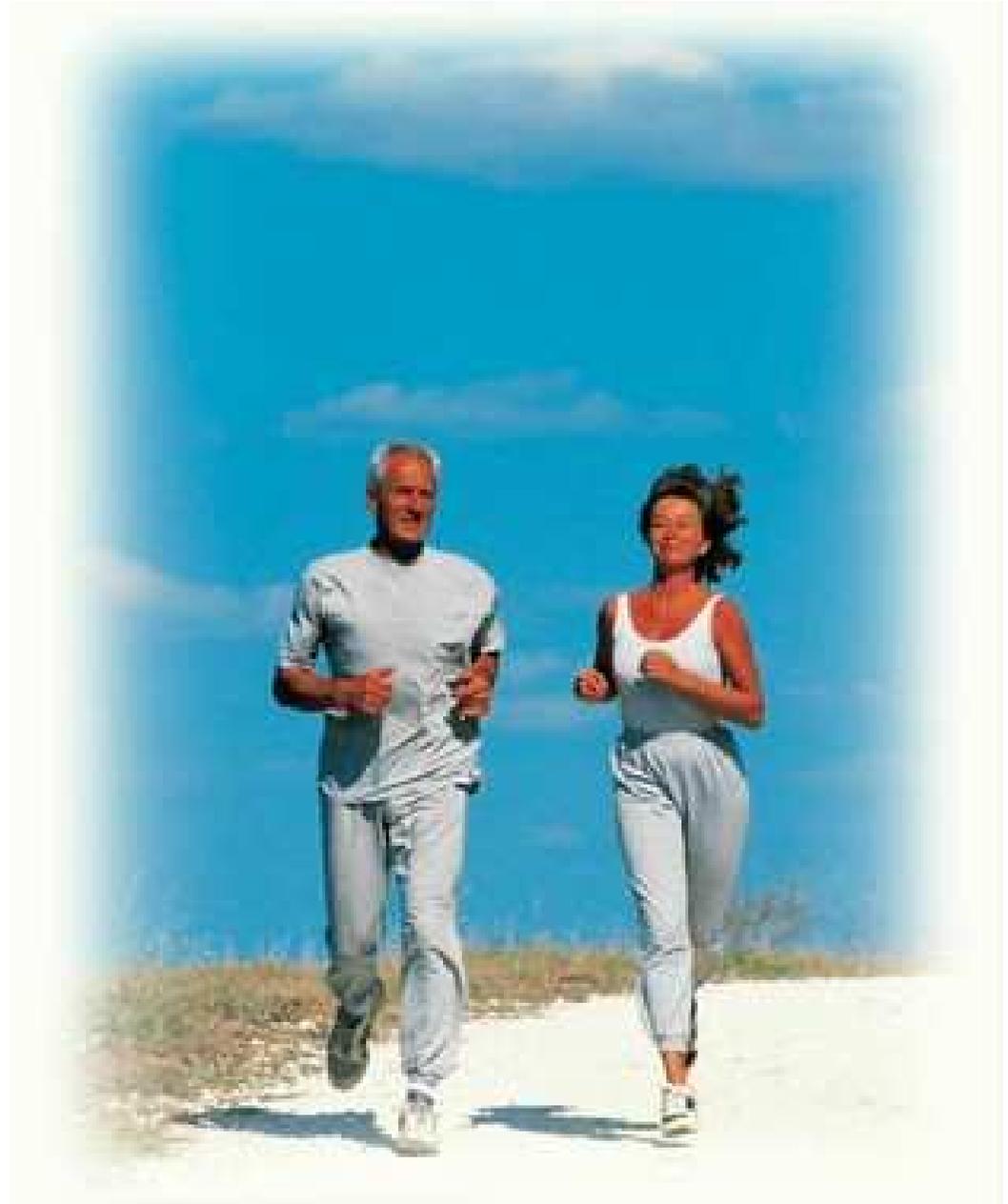


Dr Mauro Palazzi

AUSL Cesena



Muoversi fa
bene alla
salute e
aggiunge vita
agli anni



*La vita è come
andare in
bicicletta,
se vuoi stare in
equilibrio,
muoviti!*

Albert Einstein



“Per ritornare
giovane farei
qualunque cosa
**a parte la
ginnastica**
e alzarmi presto la
mattina”

O. Wilde



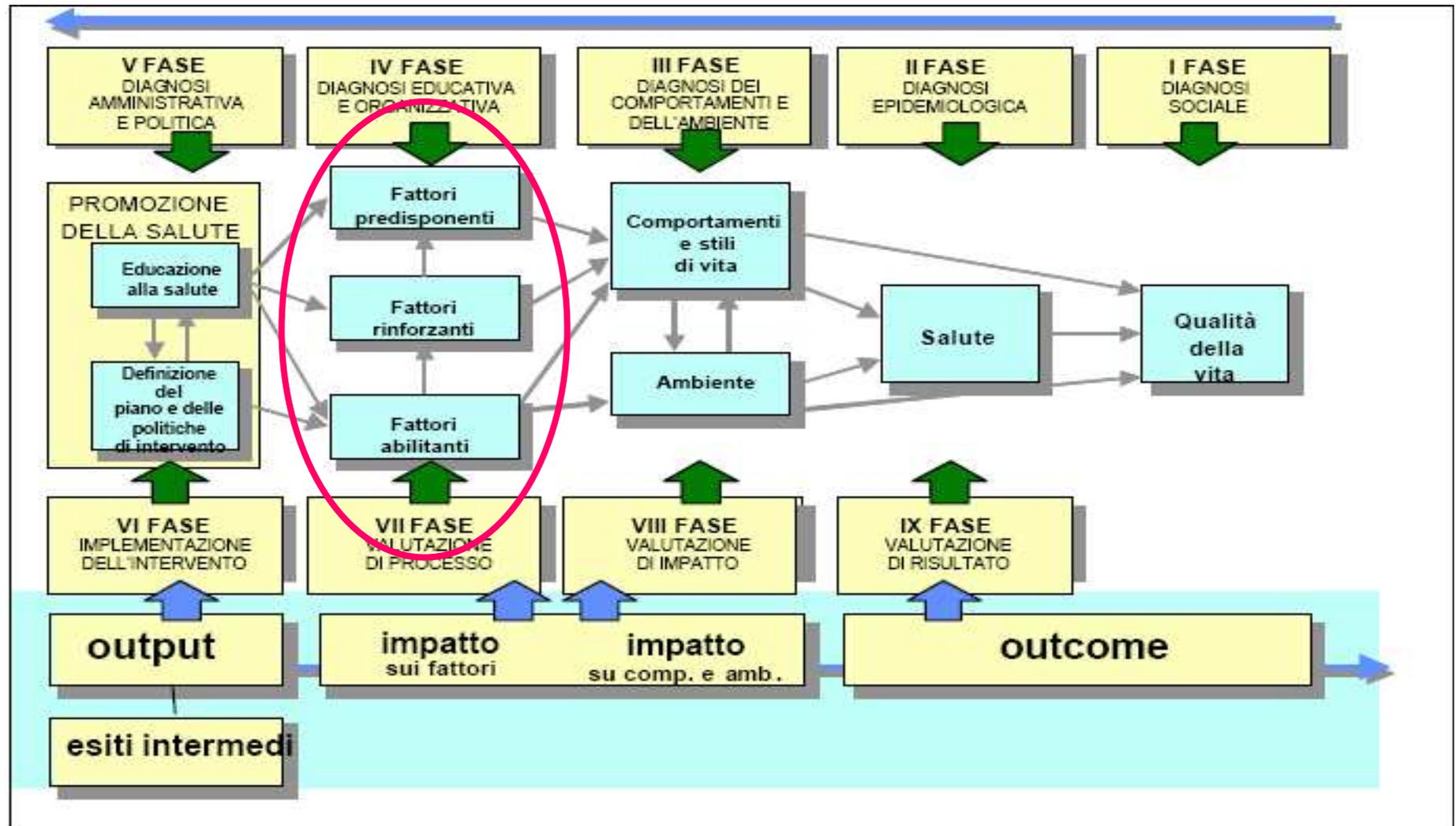
I dati epidemiologici ci dicono che oltre il 50% degli adulti è sedentario.



Come possiamo agire per
modificare stili di vita e
comportamenti a rischio per la
salute?



Modello Precede-Proceed (Green-Kreuter)



fattori intrapersonali che favoriscono
od ostacolano la sedentarietà
nell'adulto/anziano

- Percezione soggettiva del proprio stato di salute
- **Senso di autoefficacia**
- Aspettative circa i benefici dell'attività fisica (credenze)
- **Sperimentazione di situazioni di successo**

fattori interpersonali che favoriscono
od ostacolano la sedentarietà
nell'adulto/anziano

- **Supporto sociale da familiari, amici, colleghi, medico di famiglia...**
- **Percezione di avere tali risorse a disposizione**
- **Modelling** (possibilità di conoscere/frequentare persone attive da prendere come modello: circolo virtuoso)

fattori socio-culturali e ambientali che favoriscono od ostacolano la sedentarietà nell'adulto/anziano

- **Pregiudizi sulla figura dell'anziano**
- **Rischio di supporto sociale negativo**

- **Clima, stagioni,**
- **disponibilità di spazi verdi, di piste ciclabili, percorsi pedonali sicuri e ben tenuti, parchi attrezzati.**
- **Traffico e tassi di criminalità (anche percepita)**



Caratteristiche dell'attività fisica praticata che favoriscono od ostacolano la sedentarietà nell'adulto/anziano

- **Adeguatezza** (alla capacità del soggetto),
- **Accettabilità** (è vicina ai suoi gusti, preferenze, bisogni e aspettative),
- **Flessibilità** alle esigenze del soggetto,
- **Accessibilità** (è alla portata del soggetto: tempi, costi, distanze...)
- **Condivisione** (possibilità di farla con altri amici)

Le Linee Guida

su interventi di comunità per la promozione di attività fisica (AF) raccomandano di realizzare:



Campagne di informazione rivolte alla comunità (TV, radio, giornali, opuscoli informativi, locandine)

Miglioramento degli spazi destinati alla pratica di AF offerta di interventi educativi (facile accessibilità, offerta di facilitazioni, riduzione delle barriere d'accesso: riduzione del prezzo d'ingresso, introduzione all'utilizzo di attrezzature sportive....)

Interventi per favorire la socializzazione e l'AF di gruppo

Interventi di supporto sociale nella comunità

- **organizzazione di gruppi per favorire la socializzazione e l'Attività Fisica di gruppo**





I gruppi di cammino nel territorio Cesenate

Attività 2007-2010
e risultati

Perché i gruppi di cammino?

- Camminare è una attività semplice, flessibile, economica e accessibile a tutti.
- Fa bene alla salute e aiuta la socializzazione (...***fa buon cuore***)
- Permette di riappropriarsi del territorio e ne valorizza le risorse





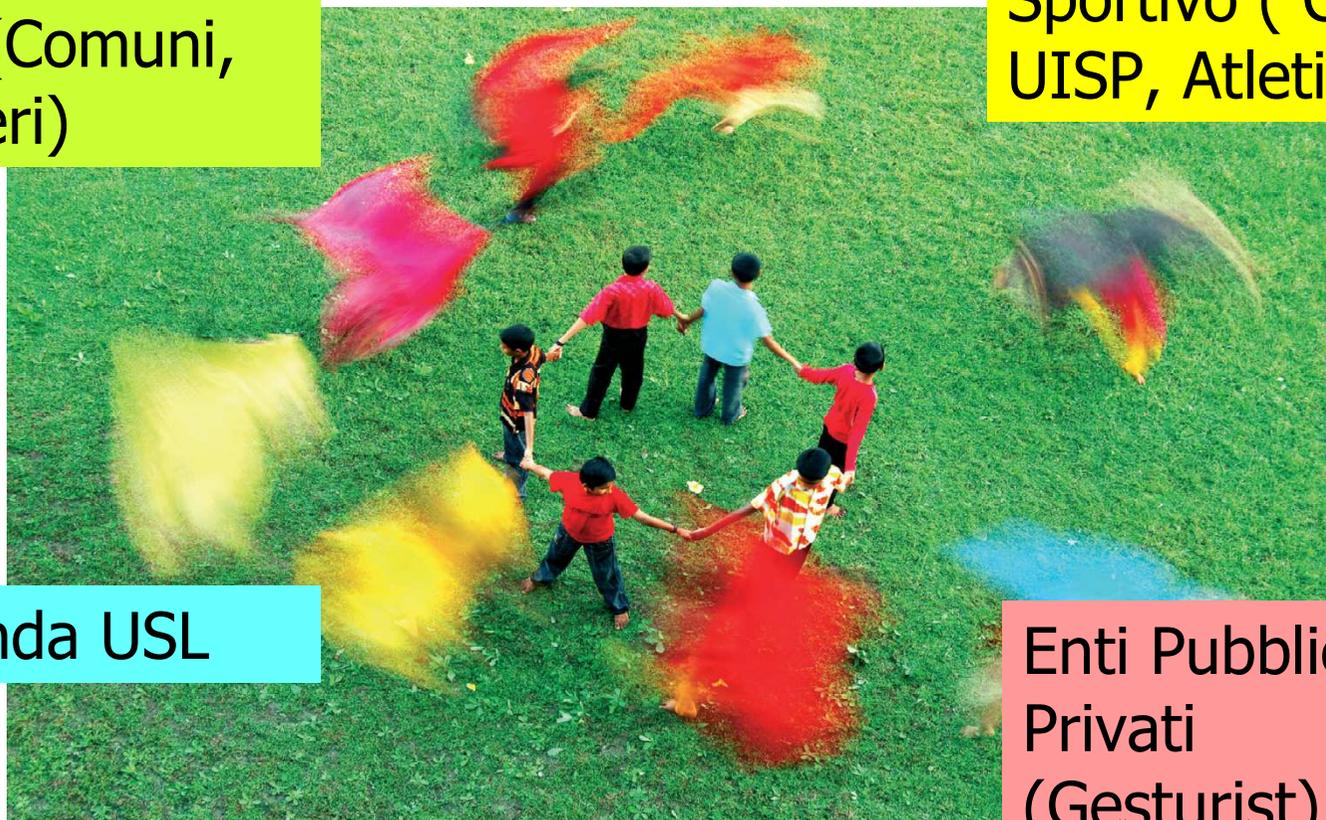




Il territorio è ricco non solo di risorse naturali, ma anche sociali.

Enti Pubblici
Locali (Comuni,
Quartieri)

Associazionismo
Sportivo (CAI,
UISP, Atletica..)



Azienda USL

Enti Pubblico
Privati
(Gesturisti)

costi

- Campagna comunicativa e promozionale
- Rimborsi spese agli accompagnatori
- Gruppo di lavoro



Risorse

- Contributo da progetto regionale att. fisica
- contributi degli enti partecipanti

Campagne di informazione per la comunità

CESENATICO Cammina
gli itinerari del benessere

Sabato 21 aprile presentazione **ore 9.30** al Palazzo del Turismo **ore 11** camminata inaugurale col campione olimpico Maurizio Damilano
ore 12.30 arrivo al parco di Levante e rinfresco gratuito a base di pesce azzurro per tutti i partecipanti!

gesturiscecenaticospa
Comune di Cesenatico
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Assemblea Unica Sanitaria Locale di Cesena
REPUBBLICA ITALIANA



CESENATICOcammina

gli itinerari del benessere

gesturistcesenaticospa



Comune di Cesenatico



SERVIZIO SANITARIO PROVINCIALE
EMILIA ROMAGNA
Azienda USL4 - Istituto Oncologico di Cesena



La camminata veloce è la forma ideale di esercizio fisico. Per avere dei benefici sulla salute dovresti mirare a camminare per 30 minuti a passo veloce per almeno 5 giorni della settimana. È anche possibile suddividere il tempo in momenti diversi della giornata.

Camminare fa bene perché:

1. Migliora l'umore e combatte la depressione
2. Aumenta la fiducia in sé e la resistenza fisica
3. Aiuta a rilassarsi e a dormire meglio
4. Aiuta a incontrare altre persone e a sentirsi meno soli
5. Migliora l'equilibrio, la coordinazione e la flessibilità prevenendo il rischio di cadute
6. Aiuta a prevenire e trattare ipertensione, diabete e obesità
7. Aiuta le donne in menopausa a ridurre il rischio di osteoporosi
8. Aiuta a rispettare l'ambiente, risparmiare carburante e a vedere meglio ciò che ti circonda

Consigli per cominciare e mantenerti attivo

- Usa un paio di scarpe comode o da ginnastica
- Comincia gradualmente e datti sempre nuovi obiettivi per migliorarti
- Prova a camminare la maggior parte dei giorni della settimana
- Cerca amici per camminare insieme
- Cerca nuovi percorsi per non annoiarti
- Sfrutta tutte le occasioni della giornata per essere attivo, ad esempio: usa le scale al posto dell'ascensore, porta a spasso il cane, fai una passeggiata dopo mangiato

Per camminata veloce si intende quando:

- Il cuore aumenta la frequenza del battito.
- Il respiro è più veloce del normale ma permette di mantenere una conversazione.
- Aumenta il senso di calore con leggera sudorazione.

Cesenacammina

Camminare fa bene alla salute e in gruppo è più divertente

dal 27 OTTOBRE 2010

Ogni **MERCOLEDÌ** alle ore **20.30** dalla Sede dell'Associazione **Hobby Terza Età** viale Antonio Gramsci, 293 partono i gruppi di cammino accompagnati da volontari del CAI lungo percorsi di trekking urbano

La partecipazione è libera e gratuita

info 0547 330441

COMUNE DI CESENA
 SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA
 Azienda Unità Sanitaria Locale di Cesena

Passeggiate salutari con i volontari del Club Alpino Italiano Cesena cammina verso il futuro

CESENA (Lu.Ca.) - A spasso per la città con i volontari del Club Alpino Italiano (Cai) per rimanere in forma e trascorrere una serata in compagnia. A fine ottobre è partita la prima fase sperimentale del progetto "Cesena Cammina", promosso da Ausl e Comune di Cesena in collaborazione con il Cai, la Uisp. L'obiettivo è incentivare i cittadini a praticare una regolare attività fisica, attraverso la valorizzazione delle caratteristiche ambientali del territorio e favorendo la socializzazione tra le persone. Camminare trenta minuti a passo veloce per almeno cinque giorni la settimana -



spiega l'azierate - è infatti mantenersi in forma e prevenire alcuni disturbi, l'ipertensione, il diabete, l'obesità. Camminare: fa bene al cuore e favorisce la socializzazione con le persone. L'ap-

to a tutti i cittadini, è ogni mercoledì sera, alle ore 20.30, alla sede dell'associazione Hobby Terza Età (viale Antonio Gramsci, 293), scelta come punto di partenza per le camminate lungo i percorsi urbani del quartiere Cesena Oltresavio perché ric-

CESENA

25
LA VOCE

In breve

Camminare per stare meglio

Da oggi partono a Cesena i "Gruppi di cammino" per mantenersi in forma, migliorare l'umore e prevenire disturbi quali ipertensione, diabete e obesità. Solo il 37% dei cesenati, infatti, pratica sufficienti li-

PROGETTO DELL'AUSL

Al via i 'Gruppi di cammino' per mantenersi in forma e in salute

DOMANI prendono il via i 'Gruppi di cammino'. progetto promosso dall'Ausl per incentivare i cesenati a praticare una regolare attività sportiva, per mantenersi in forma e prevenire le malattie. L'appuntamento, aperto a tutti, è

ogni mercoledì sera alle 20.30, alla sede dell'associazione Hobby Terza Età in viale Gramsci 293, scelta come punto di partenza per le camminate lungo i percorsi urbani del quartiere Oltresavio. Informazioni: Club Alpino Italiano tel. 0547.330441

Attività promozionali



Quanti hanno partecipato?

- A Cesenatico
un centinaio
all'anno, di cui la
metà partecipa
regolarmente
- A Cesena
circa 40 per serata

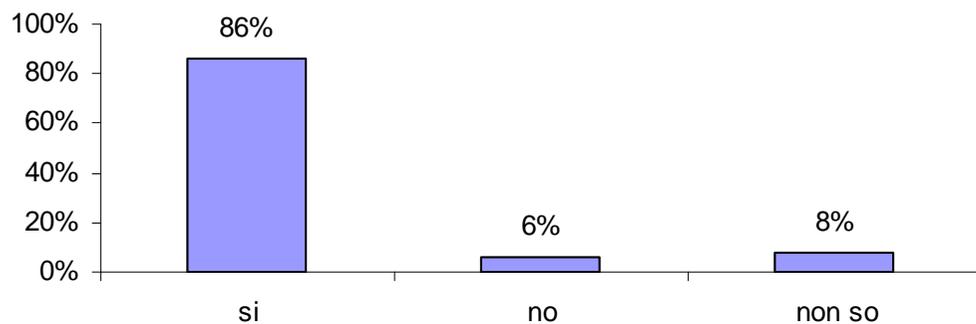


Risultati attesi

- **Più benessere**
- **Più salute**
- **Più sicurezza**
- **Più socialità**

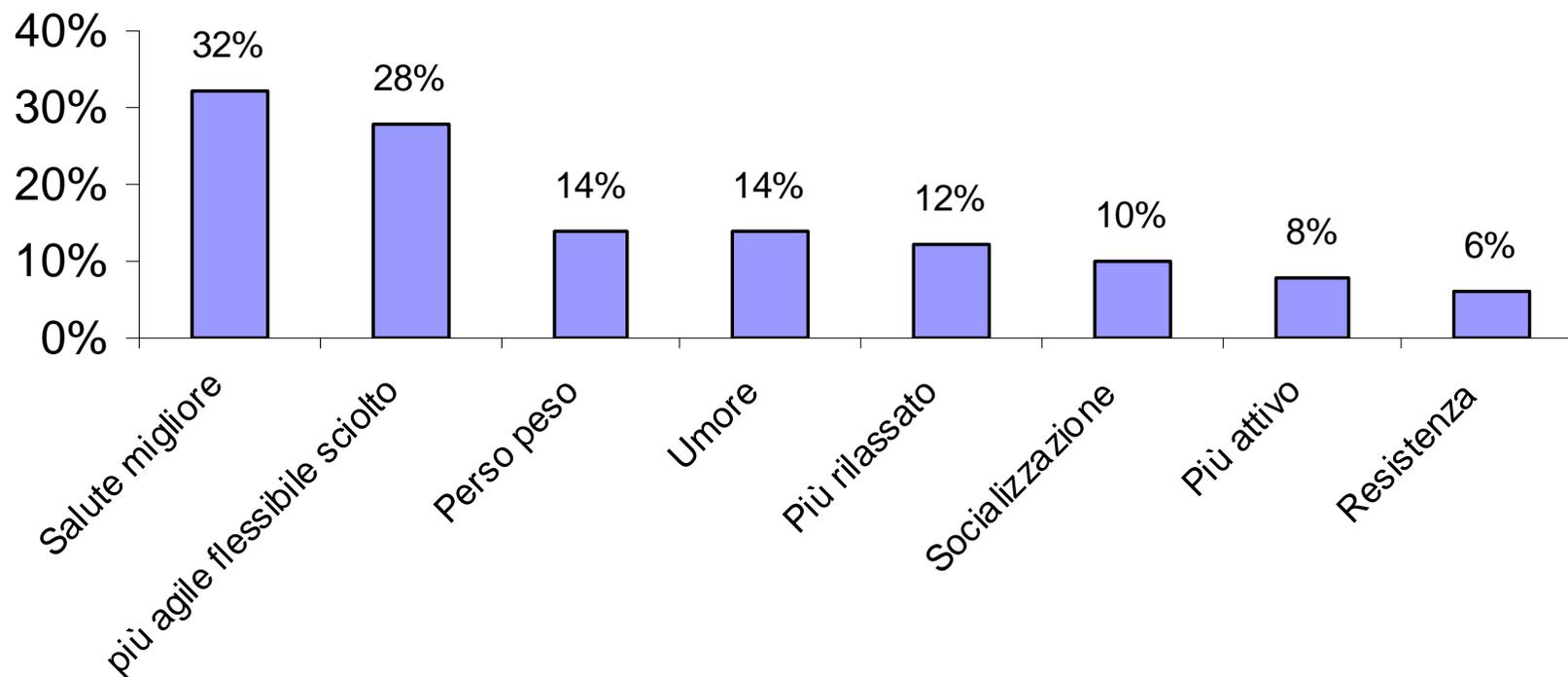


Ha riscontrato benefici con la pratica di attività fisica?

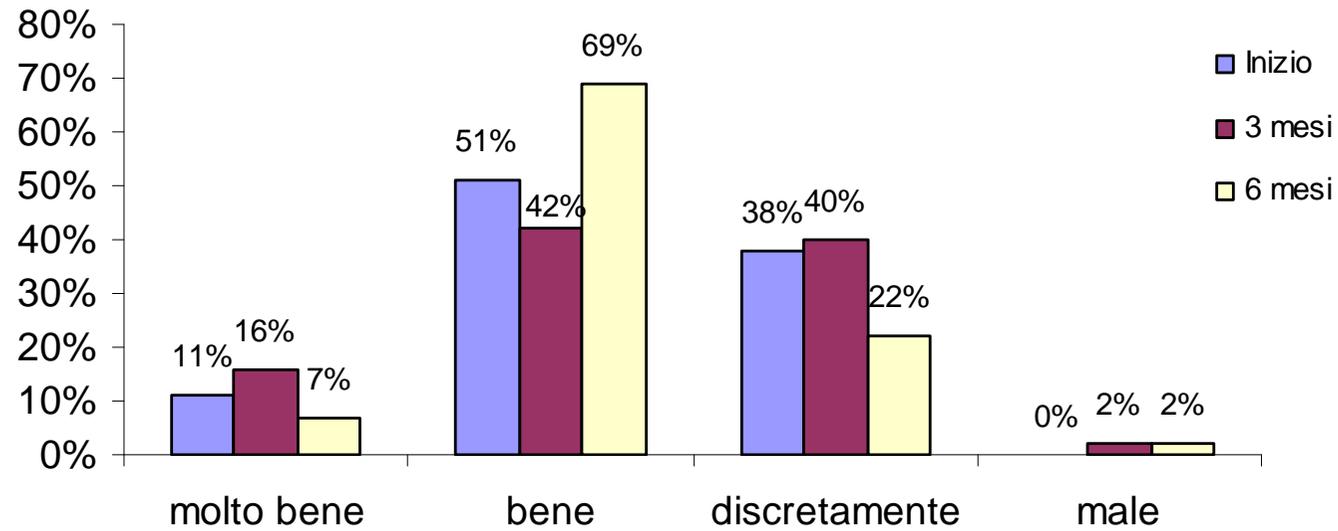


45 interviste complete
(0-3-6 mesi)
su 96 raccolte

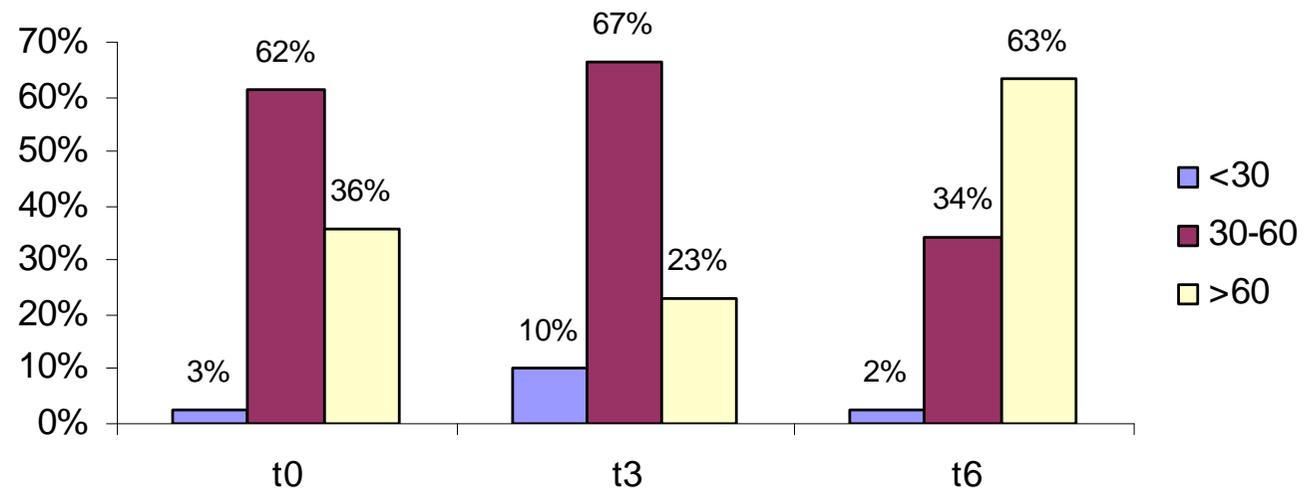
Benefici riscontrati con la pratica di attività fisica



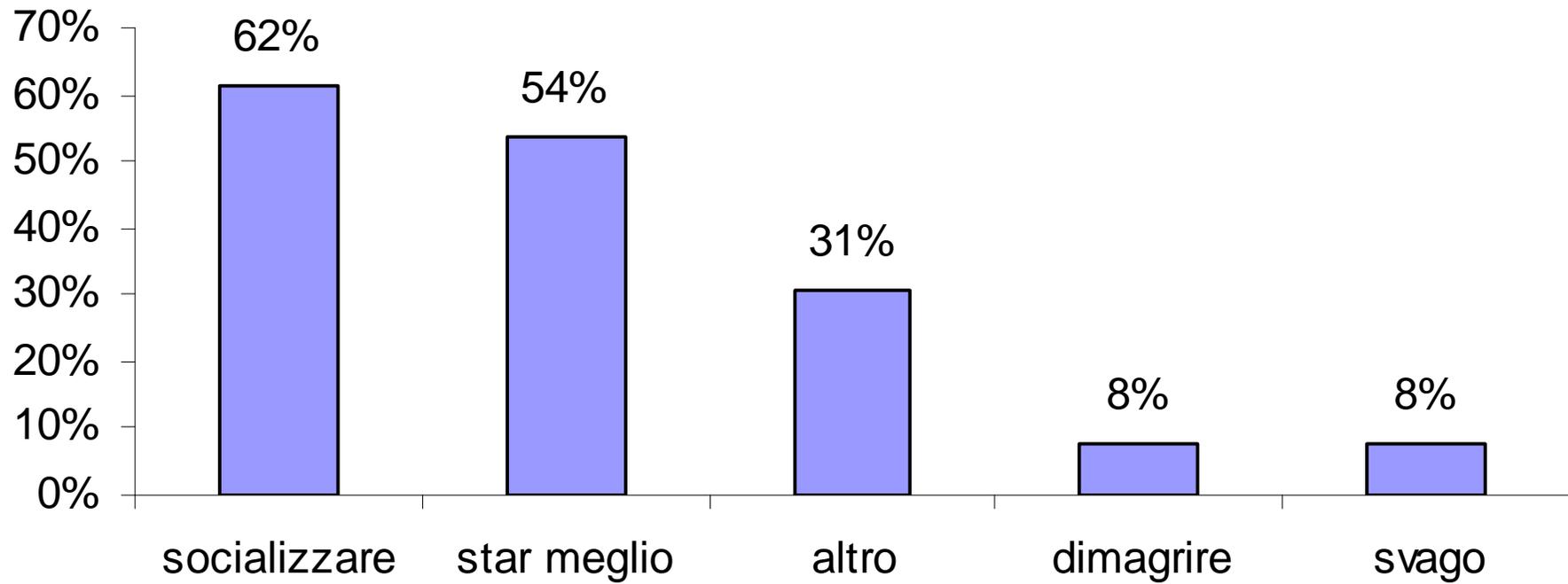
Percezione della salute



Minuti al giorno di attività fisica moderata



Motivazioni partecipazione gruppi cammino



criticità

Counselling del Medico di Famiglia
per aiutare le persone a cambiare
stile di vita



La **strada**
intrapresa è
giusta, ma ci
vuole **tempo** e
bisogna **lavorare**
sullo sviluppo di
una **cultura dello**
stile di vita
attivo.

The poster features a stylized landscape with green hills, a blue river, and a city silhouette in the background. The title 'Cesenacammina' is written in a green, hand-drawn font. Two white flower-shaped icons contain dates and contact information. Logos for the Comune di Cesena, UISP, and the local health service are at the bottom.

Cesenacammina

Camminare
fa bene
alla salute
e in gruppo
è più
divertente

dal 27
OTTOBRE
2010

Ogni MERCOLEDÌ
alle ore 20.30
dalla Sede dell'Associazione
Hobby Terza Età
viale Antonio Gramsci, 293
partono i gruppi di cammino
accompagnati da volontari del CAI
lungo percorsi
di trekking urbano

Info
0547 330441

La partecipazione è libera
e gratuita

COMUNE DI CESENA

UISP
sportper tutti

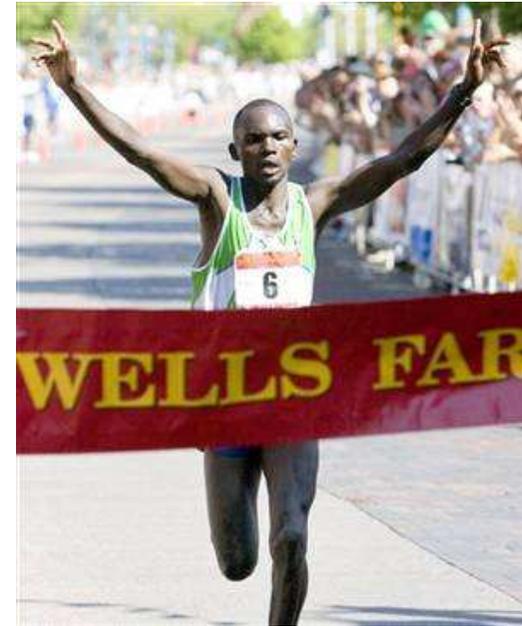
QUARTIERE
OLIVERSANO

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Cesena

***Se vuoi arrivare
primo corri da solo.***

***Se vuoi arrivare
lontano cammina
assieme.***

Proverbio Keniota



***Grazie e buon
cammino a tutti!***



Cesenacammina

**Camminare
fa bene
alla salute** e **in gruppo
è più
divertente**

**dal 27
OTTOBRE
2010**

Ogni MERCOLEDÌ
alle ore 20.30
dalla Sede dell'Associazione
Hobby Terza Età
viale Antonio Gramsci, 293
partono i gruppi di cammino
accompagnati da volontari del CAI
lungo percorsi
di trekking urbano

La partecipazione è libera
e gratuita

**info
0547 330441**

COMUNE DI CESINA UISP sportspettatori QUARTERE OLIVARIO SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA Azienda Unità Sanitaria Locale di Cesena