


# CORSO DI FORMAZIONE CAPO CAMMINATORE

Daniela Novelli

Assistente Sanitaria Dipartimento Prevenzione SISP ASL AL



- ▶ Perché parlare di gruppi di cammino
  - ▶ Attività fisica e movimento
  - ▶ Esperienze sul territorio
  - ▶ Situazione attuale della mobilità attiva
- 

# Mandato istituzionale 1/3

## Piano Locale della Prevenzione

documento che fissa obiettivi, strategie e azioni per la promozione della salute e la prevenzione delle malattie, sulla base dello stato di salute della popolazione, in linea con i principi e gli obiettivi del Piano Regionale e Nazionale della Prevenzione.

- PP2 Comunità attive
- PP5 Sicurezza negli ambienti di vita
- PP9 Ambiente salute clima
- PL11 Primi 1000 giorni di vita
- PL12 Piano cronicità

**Promozione dell'attività fisica  
in tutte le fasce d'età**



## Mandato istituzionale 2/3

**Il Gruppo di lavoro Regionale ha redatto il Vademecum dei gruppi cammino**

*“Un intervento di base di attività fisica organizzata, in cui un gruppo di persone si ritrova, settimanalmente, con continuità, ad un orario concordato, per camminare per almeno 30 minuti, con velocità proporzionale alle caratteristiche dei partecipanti, lungo un percorso prestabilito, urbano o extraurbano, **sotto la guida di un conduttore appositamente formato.**”*

*La partecipazione al gruppo di cammino non deve richiedere in partenza abilità tecniche specifiche. Sono consigliati esercizi di riscaldamento, miglioramento dell'equilibrio e defaticamento da modulare in base alla tipologia della camminata...”*

# Mandato Istituzionale 3/3



<https://www.muovinsieme.dors.it/>



# Mandato Istituzionale 3/3



<https://www.muovinsieme.dors.it/>

# Mandato istituzionale 3/3

<https://www.comune.grugliasco.to.it/it/page/gruppo-di-cammino-per-mamme>



Mamme in cammino

Camminautismo



<https://www.aslcittaditorino.it/wp-content/uploads/2022/04/CamminAutismo-a-Santiago-di-Compostela.pdf>



# Mandato istituzionale 3/3

Comunità si cura Alessandria





# P.A.S.S.I. (2021-2022)



## Attivo per regione di residenza

Passi 2021-2022

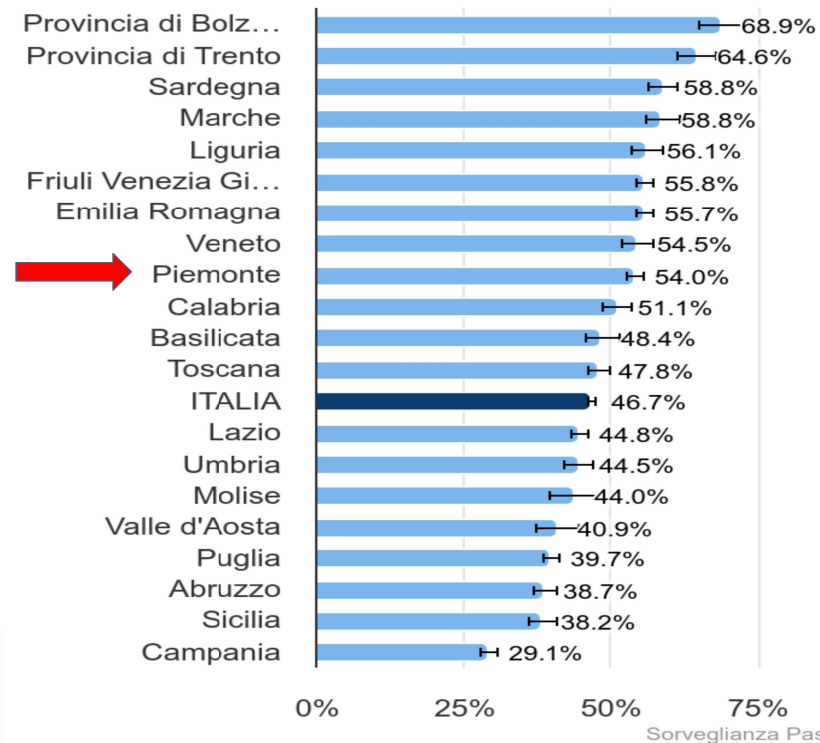


- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi

## Attivo per regione di residenza

Passi 2021-2022



<https://www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivita-oms>

# P.A.S.S.I. (2021-2022)



## Sedentario per regione di residenza

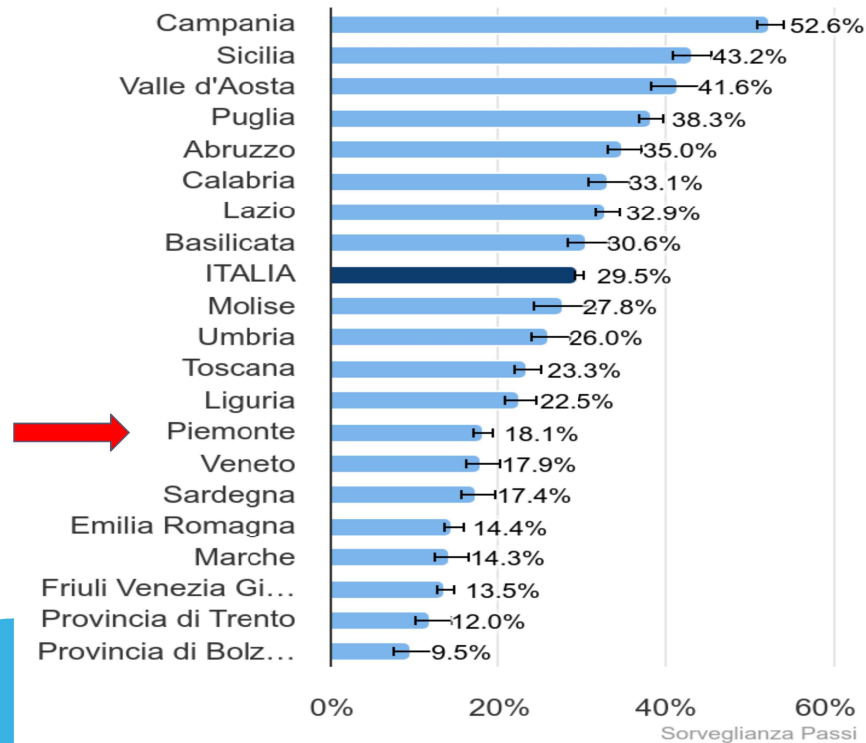
Passi 2021-2022



Sorveglianza Passi


## Sedentario per regione di residenza

Passi 2021-2022



<https://www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivita-oms>

# L'Attività Fisica

- ▶ L'attività fisica è definita dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) come «qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico».
  - ▶ Praticare una regolare attività fisica contribuisce infatti a migliorare la qualità della vita a ogni età in quanto influisce positivamente sia sullo stato di salute fisica (prevenendo e/o alleviando molte patologie croniche) sia sul grado di soddisfazione personale (supportando il benessere psichico e sociale).
- 

# Piramide dell'attività fisica



<http://www.luoghidiprevenzione.it/Home/>



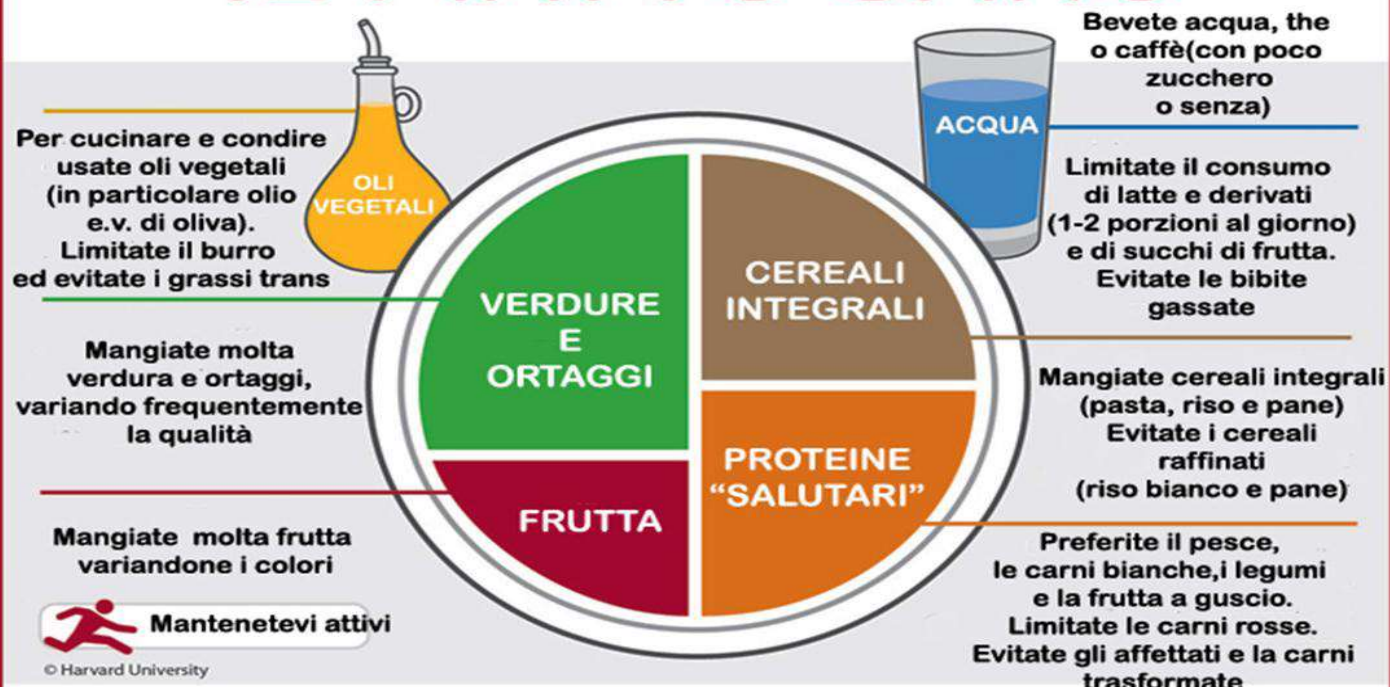
# Obiettivi

Ridurre la sedentarietà



Promuovere l'attività fisica

# IL PIATTO SANO



© Harvard University



Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)





**Grazie**


# MONITORAGGIO






Un Gruppo di Cammino decide il proprio percorso in base alle preferenze dei partecipanti scegliendo la base di partenza, la cadenza settimanale e l'orario degli incontri. Nel fare questo tiene conto della sicurezza dell'itinerario e della stagione.

Durante il cammino ogni persona appartenente al gruppo è libera di stabilire la lunghezza del tragitto e la velocità di percorrenza, in base alle proprie attitudini e condizioni fisiche.



# Competenze personali Capo Camminata

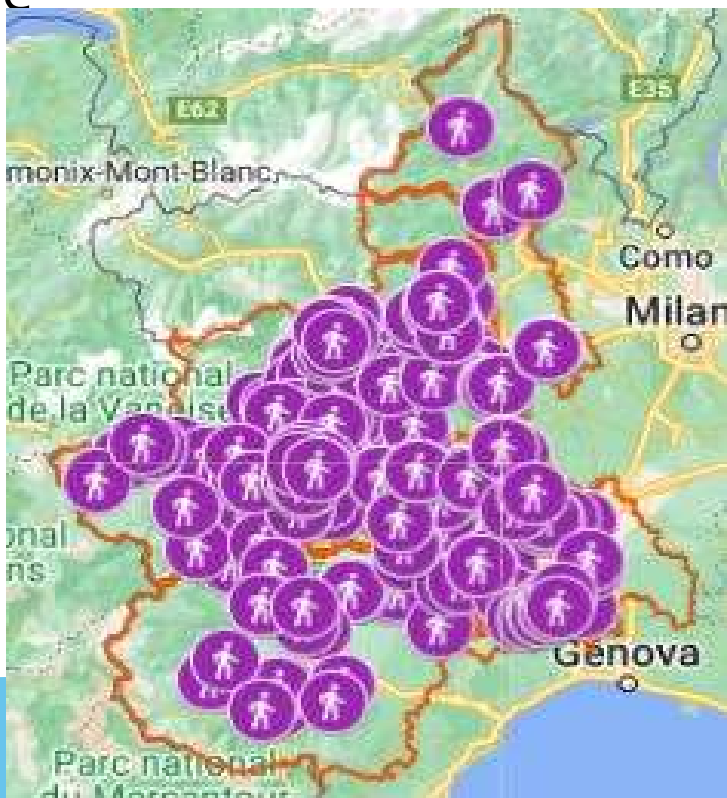
- ▶ Saper accogliere i nuovi arrivati
  - ▶ Far sentire a proprio agio e tenere il gruppo coeso.
  - ▶ Saper rendere l'attività un'occasione sociale divertente e piacevole.
  - ▶ Saper trasmettere entusiasmo senza essere invadente.
  - ▶ Saper motivare e stimolare a camminare.
  - ▶ Avere buone capacità organizzative.
  - ▶ Essere aggiornato sulle attività svolte.
- 

# Impegni del Capo Camminata

- ▶ Trovare un sostituto qualora non possa partecipare, evitando di annullare la passeggiata.
- ▶ Mantenere i contatti con i partecipanti.
- ▶ Proporre itinerari della lunghezza giusta e interessanti.
- ▶ Scegliere percorsi sicuri e poco trafficati (pochi attraversamenti, semafori).
- ▶ Organizzare momenti aggreganti ricreativi(es. cene sociali, escursioni, ecc.).

# Cosa vi chiediamo?

- ▶ Attivare un gruppo cammino e rendicontare ogni 6 mesi le attività svolte



Aggiornamento aprile - ottobre

<https://www.retepromozionesalute.it/>



# Rendicontare

GIORNO	TIPO USCITA*	N° PARTECIPANTI	DURATA (in minuti)	KM	METEO**	NOTE : CRITICITA' E SOLUZIONI
LUN						
MART						
MERC						
GIO						
VEN						
SAB						
DOM						

LEGENDA			
Tipo di uscita*		METEO**: specificare le condizioni meteorologiche durante l'uscita	
MATTINO	M	SOLE	S
POMERIGGIO	P	NUVOLO	N
SERA	S	PIOGGIA	P
TUTTO IL GIORNO	G	NEVE	N

Il modulo va restituito compilato in ogni sua parte entro il 30 giugno e il 31 dicembre di ogni anno a: [coordinamentoplo@aslsl.it](mailto:coordinamentoplo@aslsl.it)

Quando in un giorno ricco di cose da fare, pensi di non aver tempo di camminare, ricordati di un aneddoto del Dalai Lama il quale, nelle giornate fitte di appuntamenti, anziché diminuire il tempo dedicato alla meditazione quotidiana, lo aumenta.

Il cammino è un prezioso momento di pausa, una mini-vacanza che rigenera il tuo corpo, la tua mente, il tuo spirito.

