



## **I Gruppi di Cammino: l'importanza della rete e delle relazioni**

**Marina Fasciolo CISSACA**

Alessandria 16 aprile 2024



Effetti positivi del gruppo di cammino  
consolidare reti e relazioni e contrastare  
**solitudine**

---



## Corso CAPO CAMMINATORE

Dalla ricerca «Aging Proiect»  
dell'Università del Piemonte Orientale:

La solitudine è il nuovo fumo di  
sigaretta”: uno slogan forte, ma  
corroborato da buone prove scientifiche.  
Secondo una recente meta-analisi  
infatti, **solitudine e isolamento  
sociale**, sono associati a un **aumento  
del rischio di mortalità**,  
rispettivamente del 26% e del 29%  
rischio equiparabile a quello del fumo  
15 sigarette al giorno e del consumo  
alcol, maggiore perfino del rischio  
associato all'obesità.



Dalla ricerca «Aging» dell'Università del  
Piemonte Orientale:

Oltre alla mortalità la solitudine aumenta il  
rischio di sviluppare problemi di salute  
come **patologie**  
**cardiovascolari, declino cognitivo**  
può compromettere il benessere mentale  
peggiorando i **sintomi depressivi**  
lo **stress percepito**, i **sentimenti**  
**ansia** e **rabbia** e riducendo il senso di  
autostima e l'ottimismo.



## Rete sociale

- Insieme di persone le cui relazioni sono relativamente leggere, si tratta di una struttura leggera, determinata da possibilità aperte di interazione
- Le relazioni di una rete sono paritarie, non vi è una gerarchia perché nessun livello è più fondamentale di altri
- La rete è la mappa delle comunicazioni possibili di un soggetto all'interno del suo ambiente sociale

# Alcune chiarificazioni terminologiche

- Relazione: è sempre prodotto di almeno due elementi
- Interazione: processo attraverso cui due o più soggetti si influenzano reciprocamente
- Relazione sociale: connessione, contatto, legame tra soggetti individuali o collettivi. La relazione permane anche senza la sua componente fisica.
- La “rete sociale” fa riferimento alle relazioni sociali

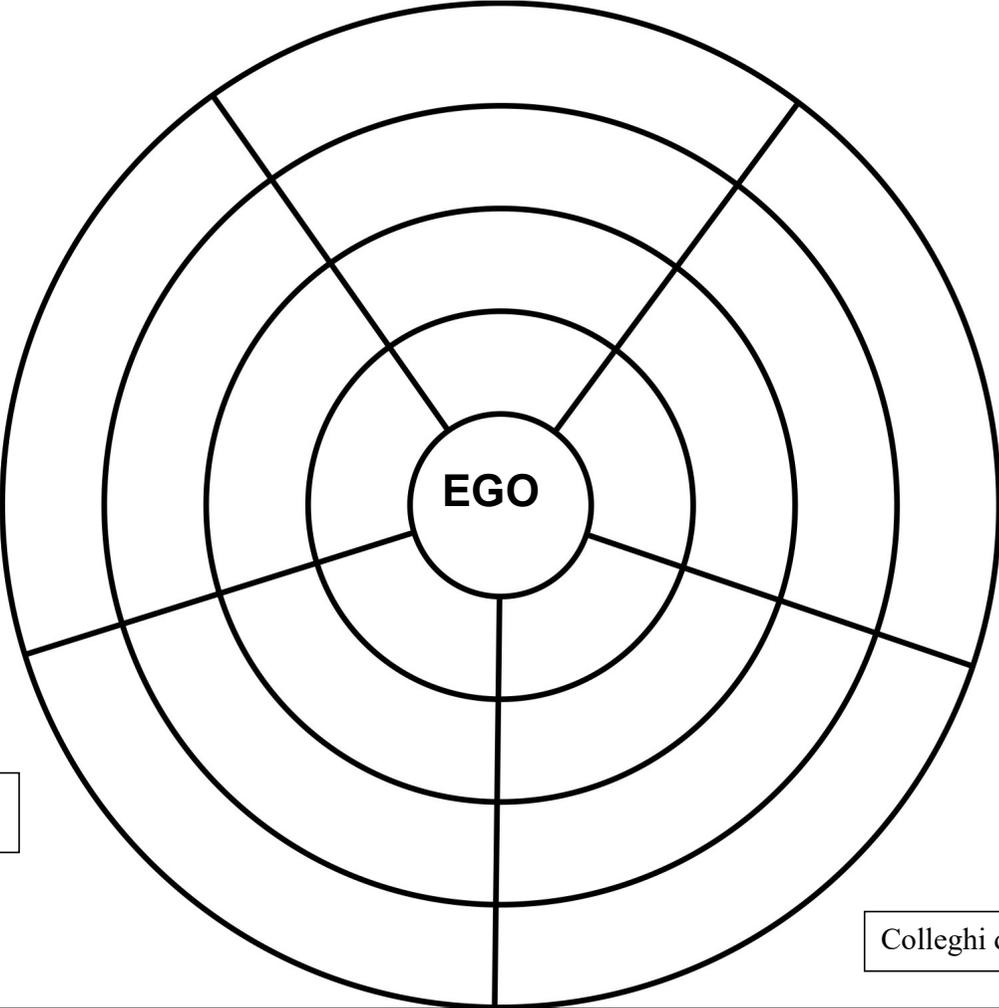


**Mappa di Todd**

Famiglia/parentela

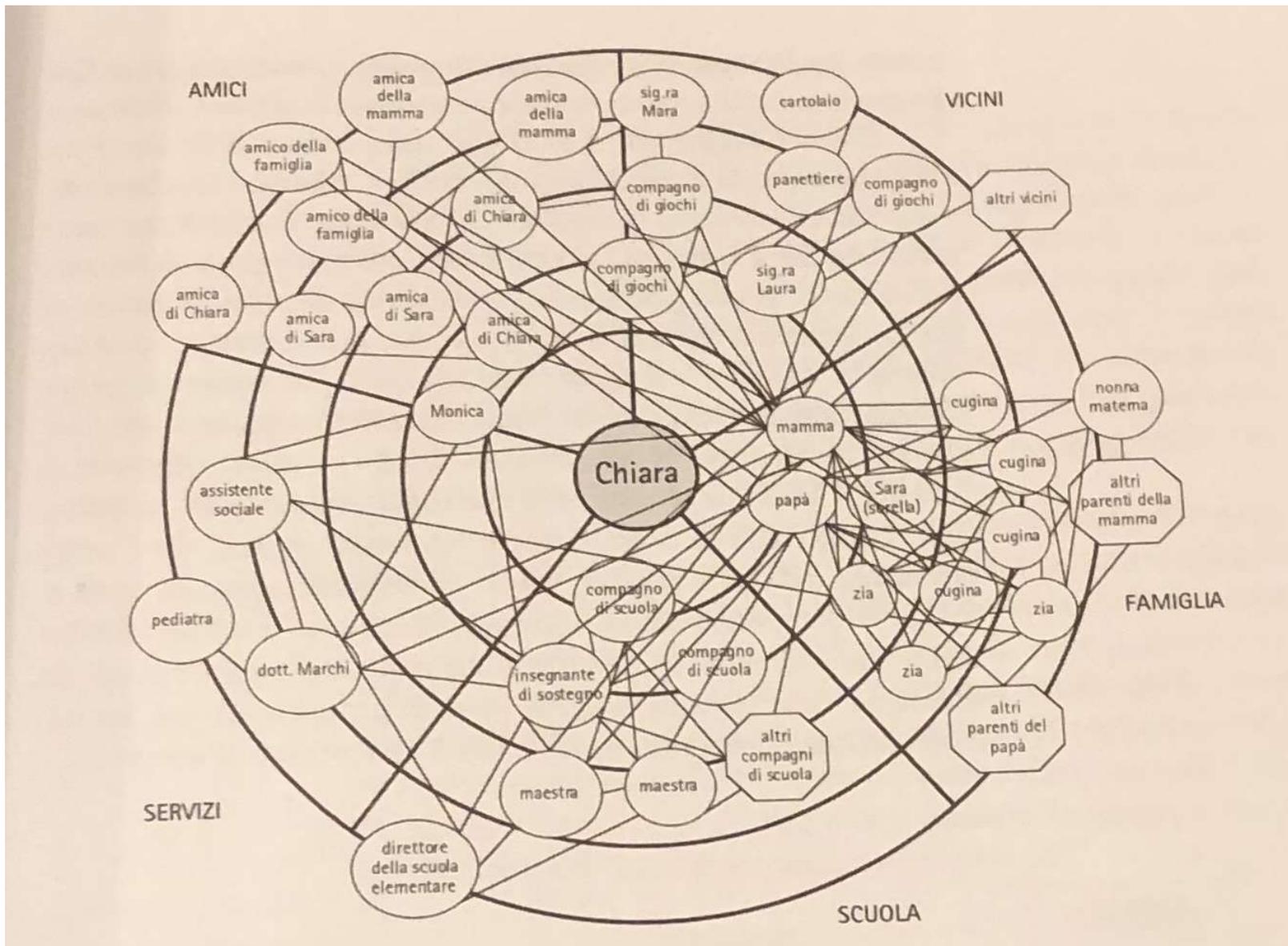
Amici

Vicini di casa



Servizi socio sanitari

Colleghi di lavoro



Quando parliamo di reti ci riferiamo a :

**reti primarie:** relazioni familiari , di parentela, amicali, di vicinato

**reti secondarie :** legami che si fondano su un obiettivo / bisogno condiviso : vanno curate e mantenute pena il rischio della disaffezione e dell'abbandono



**Corso CAPO CAMMINATOR**

## Come agire per contrastare la solitudine ?

- agire sull'ambiente in cui viviamo, lavoriamo o trascorriamo il tempo libero per facilitare l'incontro e l'interazione tra le persone, anche di età diverse

## Quali sono le caratteristiche dell'ambiente urbano che possono facilitare le relazioni?

- la possibilità di muoversi sul territorio con trasporti efficienti
- gli spazi pubblici, soprattutto verdi, che ci permettono anche in città di vivere un po' di natura e consentono interazioni sociali pianificate che inaspettate.





- Lo stato socio-economico può portare all'isolamento fisico ed emotivo attraverso un'iniqua distribuzione dell'accesso a spazi ben progettati e curati.
- Una società con una minore disuguaglianza tra gli strati sociali, è una società più connessa da esperienze e opportunità condivise. L'invecchiamento, la disabilità e la salute fisica e mentale sono fattori che possono ridurre la capacità individuale di accedere ad ambienti progettati per facilitare le relazioni.
- Per questo le esigenze delle persone anziane devono essere considerate esplicitamente nella progettazione, favorendo l'inclusione ed eliminando le possibili barriere. **Favorire i gruppi di cammino (attività di fatto senza costi) agisce in una logica inclusiva e positiva.**