

## Valutazione impatto sociale del movimento dolce -gruppi di cammino e A.F.A. (attività fisica adattata).

Come Cittadinanzattiva e Uisp vorremmo sottolineare come la condivisione del movimento in forma libera ma comunque aggregata e guidata con leggerezza comporti dei risultati o dei possibili risultati sociali importanti oltre a quelli sanitari di prevenzione e di aiuto al benessere fisico.

L'esperienza di gruppi di cammino svolta da Cittadinanzattiva nella cintura di Torino in collaborazione con Uisp Torino ci ha permesso di impostare un programma di socialità e informazione importante.

Le persone, dapprima sospettose circa la propria capacità di affrontare "una prova" di impegno con regolarità e costanza, si sono non solo pian piano appropriate della consapevolezza delle proprie possibilità, condividendo con entusiasmo l'appuntamento settimanale, anzi attendendolo, ma anche ci hanno confermato di avere modificato psicologicamente il loro approccio anche ad altre cose.

A questo punto, in accordo con altre associazioni torinesi, si è inserito nell'appuntamento una chiacchierata molto libera, "buttata" dal capo camminatore con molta nonchalance, su tematiche utili come corretta alimentazione, sano movimento fisico, relazione e socialità e non ultimo, in periodo covid, anche l'utilità delle vaccinazioni. I risultati sono stati sorprendenti. Ci sono stati richiesti ulteriori incontri di informazione da esportare in vari centri di aggregazione ed il gruppo stesso si è attivato per inserire nuove persone.

Ovviamente non tutti ma tanti ci hanno confermato di avere modificato le loro abitudini di vita ed aver ripreso un rapporto relazionale con altre persone oltre a quelle dei gruppi di cammino.

Analoga esperienza abbiamo verificato con l'AFA-Attività fisica adattata a domicilio. In accordo con servizi sociali e Caritas abbiamo individuato persone sole nella propria abitazione o gruppi di anziani in strutture di comunità ove ci siamo recati a proporre piccoli movimenti, a volte proprio minimi, affrontando le solite osservazioni – non siamo in grado, per noi è finita, non ce la faremo mai,-La maggior parte non usciva più di casa ed era seguita per i pasti a domicilio. Il rapporto instaurato con i nostri istruttori, la ripetitività dell'incontro che permetteva anche la possibilità di instaurare un rapporto empatico, ha reso possibile in alcuni casi, la ripresa di relazioni ed anche un reinserimento in attività esterne. Tutto ciò è stato monitorato con autorità sanitarie competenti con una tenuta di un monitoraggio scritto dal quale sono scaturiti ulteriori interventi sanitari e sociali. A questo punto alcuni di loro sono stati successivamente inseriti nei gruppi di cammino.

Vogliamo TESTIMONIARE questi risultati in quanto per noi stessi spesso ritenuti incredibili ma che prima di tutto hanno "commosso" noi.

