PROGRAMMI PP1, PP2, PP4, PL12, PL13, PL14, PL15, PL16 AVANZAMENTO AZIONI TRASVERSALI

PREVENZIONE PIEMONTE

Silvia Cardetti - SSD Promozione della Salute

LINEE DI FORMAZIONE TRASVERSALI NEL PIANO 2026-31

PROGRAMMI 1-2 -4-11

REGIONE PIEMONTE

S.S Formazione Educazione e Umanesimo della Cura ASL BI
Corso aziendale ASL BI a valenza regionale

AZIENDA SANITARIA LOCALE DI BIELLA

COMPETENZE DIGITALI DI BASE PER GLI OPERATORI DELLA PREVENZIONE

1 ottobre 2026 orario 10:00-13:00 e 14:00-17:00
13 ottobre 2026 orario 10:00-13:00
29 ottobre 2026 orario 10:00-13:00
Sala Palazzo della Regione, Piazza Piemonte 1 - Torino

RAZIONALE

La necessità di erogare questa formazione nasce all'interno del Gruppo Regionale di coordinamento della Buona Pratica Regionale "Un Patentino per lo smartphone". Il progetto si colloca tra le azioni che costituiscono le buone pratiche regionali per la prevenzione e gestione del cyberbullismo e la promozione di un uso consapevole degli strumenti digitali, tra cui la media education e l'IA. Questa azione formativa si colloca in parallelo a quelle rivolte ai docenti nell'ambito dello stesso tema e si rivolge a tutte le professioni ECM e a tutti gli operatori che contribuiscono alla realizzazione del progetto "Un patentino per lo smartphone" delle ASL della regione Piemonte. L'obiettivo del corso è implementare le competenze nell'utilizzo di alcune piattaforme e/o strumenti digitali per garantire una migliore qualità della formazione.

Immagine creata con l'IA di Canva

DESTINATARI

Il corso è rivolto a **operatori che realizzano il progetto "Un patentino per lo smartphone" e attivi nelle buone pratiche regionali dell'ASL BI e delle altre Aziende Sanitarie del Piemonte (massimo 2 operatori per ciascuna ASL).**
Per gli interni ASL BI il corso si terrà in regime di **aggiornamento obbligatorio.**
Il corso è **gratuito** per tutti i partecipanti.
Il corso si ritiene superato al raggiungimento del 90% della presenza, al superamento della prova di apprendimento con esito positivo e alla compilazione dei questionari di gradimento del corso e dei docenti.

RESPONSABILE SCIENTIFICO
Pellegrini Emanuel, ASL CN2

DOCENTI
Merlo Valentino, Educatore Professionale Centro Steadycam ASL CN2
Pellegrini Emanuel, Media educator - Centro Steadycam ASLCN2

TUTOR

PROGRAMMI 1 -2- 3- 4-11- 12

Proposta di mezza giornata di Formazione per la governance locale del Piano a Dicembre con interlocutori del territorio, di confronto e orientamento su linee programmatiche future

COMUNICAZIONE – GIORNATE TEMATICHE

IL PIANO REGIONALE DI PREVENZIONE ha previsto anche per il 2026 attività di comunicazione e iniziative con l'obiettivo di coinvolgere e sensibilizzare i cittadini alle diverse tematiche dei singoli programmi.

Come richiesto dal PLP, a livello aziendale sono state realizzate INFOGRAFICHE, pubblicate sul sito aziendale nella sezione PREVENZIONE, in cui diamo spazio ai dati delle Sorveglianze **PASSI** (popolazione adulta) e **PASSI d'Argento** (popolazione anziana), **OKKIO alla SALUTE** (bambini), **HBSC** (adolescenti) e **Sorveglianza 0-2** (età perinatale) con fini divulgativi, dando rilievo ad eventuali iniziative aziendali.
L'Ufficio stampa ci supporta per la pubblicazione sui canali aziendali e sulle pagine regionali e per la diffusione sui SOCIAL.

Sono stati utilizzati i dati delle sorveglianze per realizzare infografiche per le seguenti giornate del piano:

- World Obesity Day (4 marzo)
- Giornata mondiale dell'attività fisica (6 aprile)
- Alcol Prevention Day (16 aprile)
- Giornata europea della sicurezza stradale (6 maggio)
- Giornata mondiale senza tabacco (31 maggio)
- Giornata della consapevolezza sull'Overdose (31 agosto)

In programma la Settimana mondiale per l'uso consapevole degli antibiotici prevista per la settimana del 18-24 novembre e la settimana mondiale allattamento

REALIZZAZIONE EVENTI, MATERIALI DI COMUNCAZIONE, INFOGRAFICHE CON DATI DALLE SORVEGLIANZE - disponibili in archivio News

Almeno 6 giornate

5 febbraio	Giornata mondiale contro lo spreco alimentare
4 marzo	World Obesity Day + Giornata vaccinazione HPV
6 aprile	Giornata mondiale dello sport (attività fisica)
18 aprile	Alcohol prevention day
24-30 aprile	Settimana mondiale della vaccinazione (World immunization week)
6 maggio	Giornata europea della sicurezza stradale
13-19 maggio	Settimana mondiale per la riduzione del consumo del sale

Obesity day (scheda informativa e infografica sorveglianze, inizitive) www.aslcn1.it/prevenzione/promozione-della-salute-e-scuola - sezione alimentazione e salute

Vaccinazione HPV (eventi di sensibilizzazione, open day vaccinali, produzione opuscoli in più lingue) www.aslcn1.it/fileadmin/ASLCN1/Dip_di_Prevenzione/Promozione_della_Salute/VACCINAZIONE_PAPILLOMA_VIRUS__-_informazioni.pdf

Giornata Attività fisica (infografica sorveglianze, iniziative) www.aslcn1.it/prevenzione/piano-locale-della-prevenzione/comunita-attive-e-gruppi-di-cammino

Settimana mondiale della vaccinazione (Pertosse) – open day, rilancio campagna regionale – INDICATORE TRACCIANTE

Sicurezza stradale (infografica) www.aslcn1.it/fileadmin/ASLCN1/Dip_di_Prevenzione/Promozione_della_Salute/2026_Giornata_europea_sicurezza_stradale_ASLCN1.pdf

Settimana riduzione consumo di Sale (opuscolo, iniziative) www.aslcn1.it/prevenzione/stili-di-vita-e-salute

REALIZZAZIONE EVENTI, MATERIALI DI COMUNCAZIONE, INFOGRAFICHE CON DATI DALLE SORVEGLIANZE - disponibili in archivio News

31 maggio	Giornata mondiale senza tabacco
	+ Giornata consapevolezza overdose
16-22 settembre	Settimana europea mobilità sostenibile
1-7 ottobre	Settimana mondiale allattamento materno
20-24 ottobre	Settimana europea della sicurezza sul lavoro
18-24 novembre	Settimana mondiale per l'uso consapevole degli antibiotici
1 dicembre	Giornata mondiale contro l'AIDS

Giornata senza tabacco (iniziative, infografica sorveglianze)www.aslcn1.it/prevenzione/stili-di-vita-e-salute

Giornata della consapevolezza sull'Overdose (31 Agosto) (iniziative, infografica sorveglianze)

settimana mobilità sostenibile (inziative)

RICHIESTO:

- settimana allattamento: Almeno una iniziativa coprogettata con il tavolo intersettoriale locale - evento s. croce presso parco del fiume, infografica sorveglianza 02, ..

- Settimana europea sicurezza sul lavoro: Almeno un'azione di comunicazione

uso consapevole antibiotici : infografica sorveglianze …

ALTRO

- 28 novembre Giornata Nazionale Parkinson

REGIONE PIEMONTE — PREVENZIONE PIEMONTE — A.S.L. CN1

10 RACCOMANDAZIONI per uno stile di vita *salutare*

Per mantenerti in buona salute fisica, mentale e relazionale segui queste raccomandazioni generali

Se hai una specifica condizione di salute rivolgiti sempre al tuo medico curante.

1. Mangia in modo vario ed equilibrato

Per i primi piatti e il pane **scegli cereali preferibilmente integrali**, alternando diverse tipologie di prodotti (riso, farro, orzo, mais, quinoa, grano saraceno, ecc.).

Mangia **5 porzioni al giorno tra frutta e verdura** di stagione (per conoscere il valore di una porzione leggi gli esempi riportati a fianco).

Consuma legumi (lenticchie, ceci, fagioli, piselli, fave, cicerchie, ecc.) **2-3 volte alla settimana** come secondo piatto

Consuma pesce almeno 2 volte alla settimana alternando tra quello povero di grassi (acciughe, orata, tonno, merluzzo, ecc.) e le tipologie con un più elevato contenuto in grassi (salmone, aringhe, ecc.).

Riduci il consumo di carne rossa (manzo, vitello, maiale, agnello, montone, cavallo e capra) a 1-2 volte a settimana e riduci al minimo il consumo di insaccati (prosciutto, würstel, salame, ecc.).

Evita il più possibile il **consumo di alimenti molto lavorati** e di cibi in scatola (cibi precotti, prodotti confezionati, merendine, patatine, dolciumi, ecc.).

Utilizza per condire i tuoi piatti l'**olio extravergine di oliva** o **frutta secca oleosa** non salata (noci, nocciole, mandorle, anacardi, ecc) o semi (lino, sesamo, girasole, ecc), e **limita il consumo di grassi saturi** (burro, panna, ecc.).

Evita di consumare abitualmente **alimenti ricchi di zuccheri e bevande zuccherate** (bibite in lattina, succhi di frutta, ecc.); non aggiungere zucchero ai cibi e alle bevande.

Usa sale iodato riducendone comunque il **consumo**; abituati gradualmente a non aggiungerlo agli alimenti.

Porzione di frutta

Una porzione di frutta corrisponde ad esempio a:

- **1 frutto medio** come una mela, una pera, un'arancia o una pesca
- **1 fetta di anguria**
- **1 grappolo d'uva**
- **2-3 albicocche** o **2-3 mandarini**

Porzione di verdura

Una porzione di verdura corrisponde ad esempio a: 2-3 pomodori, 3-4 carote; 1 peperone; 1 finocchio; 2 carciofi; 2-3 zucchine; una ciotola grande di insalata.

Nel caso delle verdure a foglia consumate cotte, e di altri casi difficili da misurare, fate riferimento alla **quantità sul piatto**, che dev'essere **occupato per circa metà della superficie**, ad esempio mezzo piatto di spinaci o di broccoli.

2. Bevi almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno

3. Controlla il tuo peso

Mantieni il tuo peso nella norma. Confrontati con il tuo medico curante per conoscere il tuo peso ideale.

4. Fai attività fisica regolare

Mantieniti attivo: fai una camminata veloce, vai in bicicletta o svolgi un'attività fisica di intensità moderata per almeno 30-60 minuti al giorno per 4-5 giorni la settimana.

Se non sei abituato a fare movimento **inizia a farlo in modo graduale**, aumentando poco per volta i tempi di attività.

Quando puoi, per i tuoi spostamenti giornalieri, **scegli di camminare** o **andare in bicicletta** e **preferisci le scale all'ascensore.**

Se fai attività fisica all'aperto, **evita un'eccessiva esposizione al sole**, soprattutto se sei in **compagnia di bambini o persone anziane.**
Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti.

Se puoi, **fai attività fisica in compagnia** di altre persone.

5. Cura le relazioni sociali

Le relazioni sociali sono molto importanti per mantenere una buona salute fisica, mentale e relazionale.

Cura le relazioni con amici e conoscenti, cerca di partecipare ad attività ricreative e culturali e ad iniziative di gruppo, **trascorri il tempo libero in compagnia e nella natura**.

6. Dormi a sufficienza ogni notte

Cerca di dormire dalle 7 alle 9 ore per notte e mantieni abitudini di sonno regolari.

Una buona qualità del sonno favorisce una migliore gestione delle attività quotidiane.

Fai sempre scelte salutari per i comportamenti che interessano la tua salute e il tuo *ben-essere*.

Contatta il tuo medico curante per qualsiasi dubbio o necessità.

Scansiona il QR CODE o visita la pagina sul sito internet della tua ASL con informazioni sulle **opportunità** per uno stile di vita salutare.

7. Smetti di fumare

Ormai è noto che **il fumo fa male**.

Se sei un fumatore o una fumatrice puoi scegliere di smettere. Fare questa scelta da soli è possibile, ma con il supporto del tuo medico o di uno specialista le probabilità di successo aumentano.

Puoi rivolgerti al Centro per il Trattamento del Tabagismo (CTT) della tua ASL che offre questo servizio **gratuitamente**.

8. Limita o evita l'alcol

Evita il consumo di alcol. L'alcol fa male alla salute e non esiste una quantità minima sicura.

Se scegli di bere, ti raccomandiamo di limitare il consumo al minimo non superando le dosi descritte sotto.

Non assumere mai alcolici a stomaco vuoto.

NON metterti alla guida se hai bevuto alcolici!

1 UNITÀ ALCOLICA

= 1 bicchiere da tavola di vino o 1 birra piccola o 1 bicchierino di superalcolico

Uomini

- **18-65 anni**: massimo 2 unità alcoliche al giorno
- **oltre i 65 anni**: massimo 1 unità alcolica al giorno

Donne

- **dai 18 anni**: massimo 1 unità alcolica al giorno

9. Partecipa agli screening

Partecipa agli screening oncologici raccomandati dal Ministero della Salute e organizzati da Prevenzione Serena per la prevenzione dei tumori (mammella, collo dell'utero e colon-retto).

Questi controlli sono gratuiti.

10. Scegli le vaccinazioni raccomandate

Chiedi al tuo medico o al Centro Vaccinale della tua ASL informazioni sulle vaccinazioni raccomandate per la tua età e la tua condizione di salute.

Le raccomandazioni sono a cura del Coordinamento Intersettoriale Prevenzione – Cronicità del Programma *12 Setting sanitario: la promozione della salute nella cronicità* del Piano Regionale di Prevenzione e sono tratte da quelle indicate dalle seguenti istituzioni scientifiche:

- **IARC** – International Agency for Research on Cancer – Codice europeo contro il cancro
- **MINISTERO DELLA SALUTE** – Guadagnare salute – Stili di vita salutari
- **SINU** Società Italiana di Nutrizione Umana – LARN Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione – 2024
- **REGIONE PIEMONTE** – Prevenzione Serena

Adattamento dei contenuti in plain language a cura di Eleonora Tosco e Elisa Ferro - Progetto grafico a cura di Alessandro Rizzo - **Dors Regione Piemonte – ASL TO3**

HTTPS://WWW.ASLCN1.IT/PREVENZIONE/STILI-DI-VITA-E-SALUTE

PIANO DI COMUNICAZIONE DELLE "10 RACCOMANDAZIONI PER UNO STILE DI VITA SALUTARE"

indicatore tracciante del PL12

1. comunicazione tramite media (siti web, social media, stampa, ecc.)

2. comunicazione con il paziente/cittadino nella relazione professionale/presa in carico

3. comunicazione verso i dipendenti dell'Azienda sanitaria

4. comunicazione fisica negli ambienti (ambulatori, consultori, ospedali, studi MMG, ecc.).

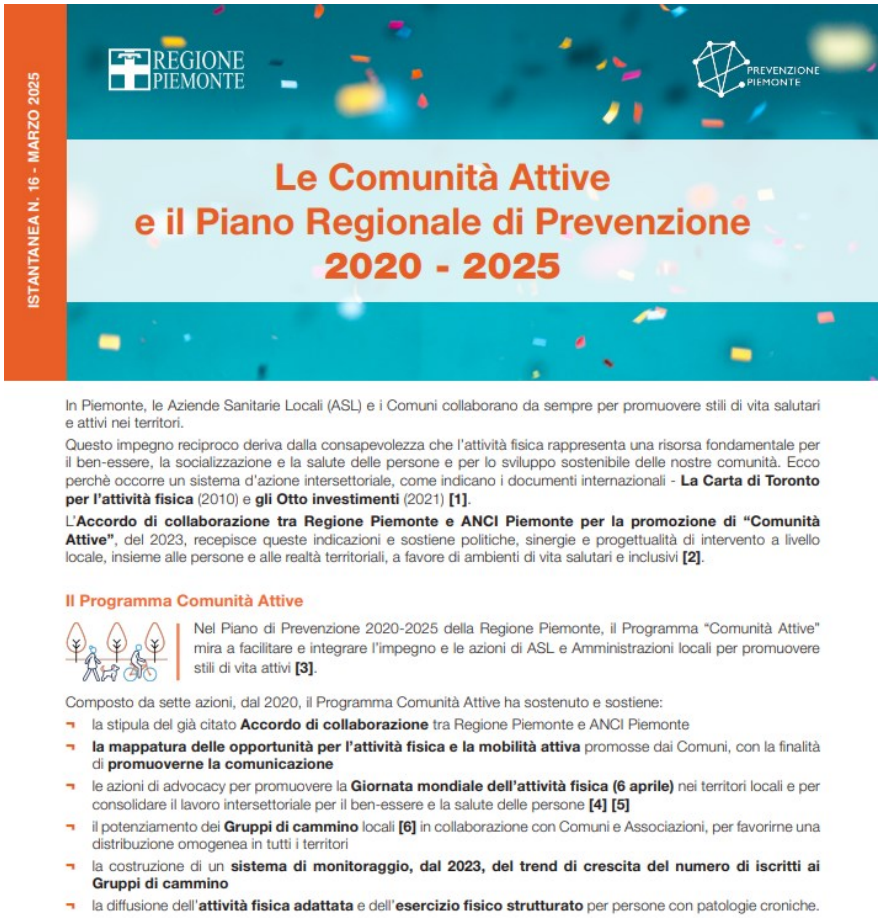
Le ASR dovranno definire un piano di comunicazione aziendale, in accordo con la strategia regionale, per la diffusione delle 10 raccomandazioni.

Richiesto: Almeno una attività di comunicazione tra quelle previste dal Piano di comunicazione aziendale

STRUMENTI DI COMUNICAZIONE

PP1 Scuole che Promuovono salute
Sarà predisposta un'istantanea a tema Salute Mentale

PP2 Comunità attive e PL12 Cronicità: disponibile sia on line che cartacea l'istantanea Comunità attive – da utilizzare e diffondere nelle occasioni di incontro con Enti e Amministratori locali per aumentare comuni attivi
https://www.aslcn1.it/fileadmin/ASLCN1/Dip_di_Prevenzione/Promozione_della_Salute/PLP/COMUNITA_ATTIVE/Istantanea_comunita_attive_PRP.pdf



ISTANTANEA N. 16 - MARZO 2025

REGIONE PIEMONTE

PREVENZIONE PIEMONTE

Le Comunità Attive e il Piano Regionale di Prevenzione 2020 - 2025

In Piemonte, le Aziende Sanitarie Locali (ASL) e i Comuni collaborano da sempre per promuovere stili di vita salutari e attivi nei territori.

Questo impegno reciproco deriva dalla consapevolezza che l'attività fisica rappresenta una risorsa fondamentale per il ben-essere, la socializzazione e la salute delle persone e per lo sviluppo sostenibile delle nostre comunità. Ecco perchè occorre un sistema d'azione intersettoriale, come indicano i documenti internazionali - **La Carta di Toronto per l'attività fisica** (2010) e **gli Otto investimenti** (2021) **[1]**.

L'**Accordo di collaborazione tra Regione Piemonte e ANCI Piemonte per la promozione di "Comunità Attive"**, del 2023, recepisce queste indicazioni e sostiene politiche, sinergie e progettualità di intervento a livello locale, insieme alle persone e alle realtà territoriali, a favore di ambienti di vita salutari e inclusivi **[2]**.

Il Programma Comunità Attive

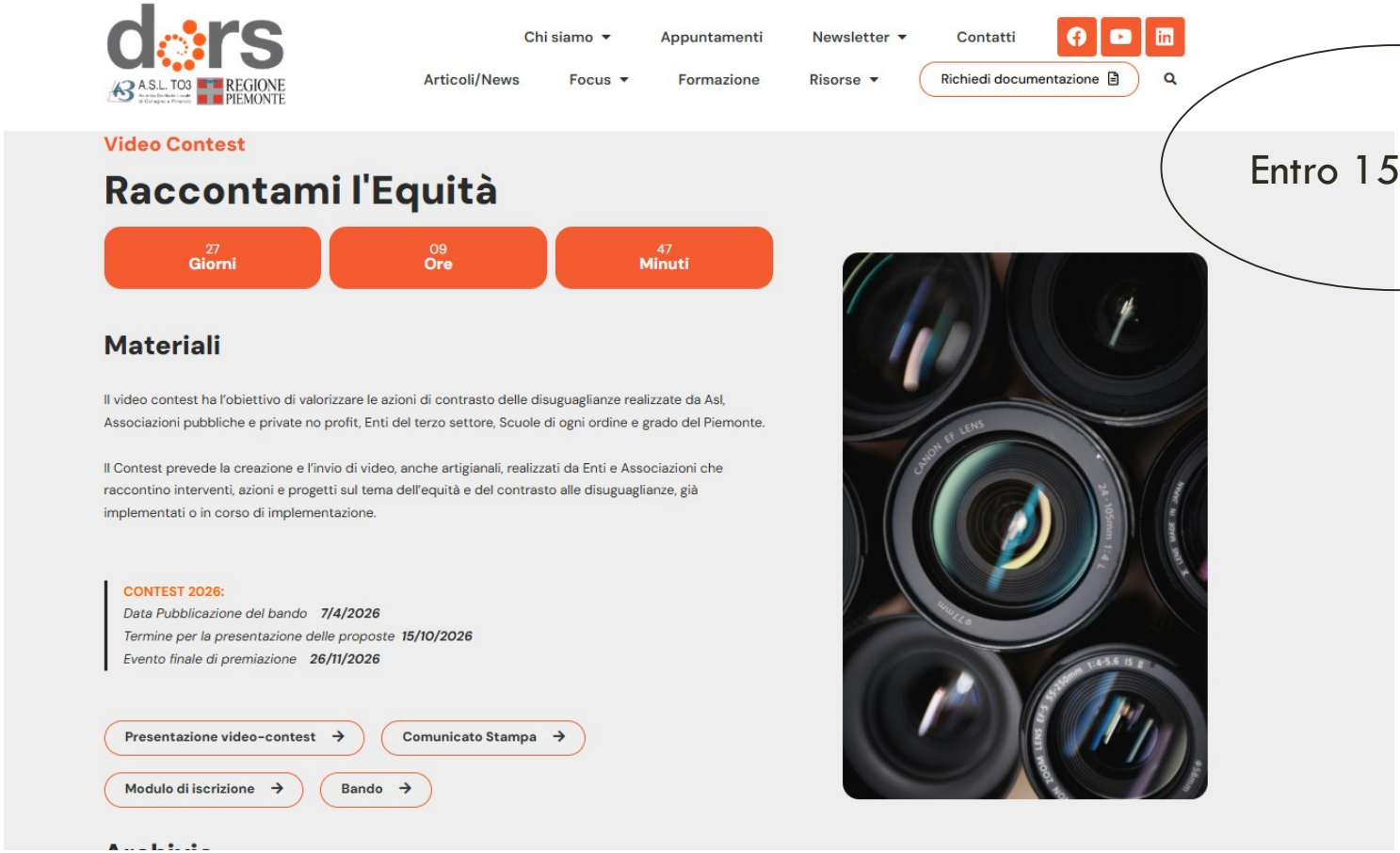
Nel Piano di Prevenzione 2020-2025 della Regione Piemonte, il Programma "Comunità Attive" mira a facilitare e integrare l'impegno e le azioni di ASL e Amministrazioni locali per promuovere stili di vita attivi **[3]**.

Composto da sette azioni, dal 2020, il Programma Comunità Attive ha sostenuto e sostiene:

- la stipula del già citato **Accordo di collaborazione** tra Regione Piemonte e ANCI Piemonte
- **la mappatura delle opportunità per l'attività fisica e la mobilità attiva** promosse dai Comuni, con la finalità di **promuoverne la comunicazione**
- le azioni di advocacy per promuovere la **Giornata mondiale dell'attività fisica (6 aprile)** nei territori locali e per consolidare il lavoro intersettoriale per il ben-essere e la salute delle persone **[4] [5]**
- il potenziamento dei **Gruppi di cammino** locali **[6]** in collaborazione con Comuni e Associazioni, per favorirne una distribuzione omogenea in tutti i territori
- la costruzione di un **sistema di monitoraggio, dal 2023, del trend di crescita del numero di iscritti ai Gruppi di cammino**
- la diffusione dell'**attività fisica adattata** e dell'**esercizio fisico strutturato** per persone con patologie croniche.

WWW.PROMOZIONEDELLASALUTE.IT

VIDEO CONTEST «RACCONTAMI L'EQUITA'»



Entro 15 ottobre

https://www.disuguaglianzedisalute.it/raccontami-lequita-al-via-la-seconda-edizione-del-video-contest/

https://www.dors.it/equita/