

COMUNITA' ATTIVE: corso per facilitatori di cammino da 0 a 100 anni

EVENTO FORMATIVO AZIENDALE N. 131-50516

27 MARZO 2025

Saluzzo, Il Quartiere Piazza Montebello

Il gruppo di cammino: elementi utili alla conduzione, la gestione di possibili problemi, il ruolo del walk leader

Valentina Broccardo
Infermiera di Famiglia e Comunità

L'iniziativa, aperta a tutti, ha preso il via nell'estate 2017 con lo scopo di offrire un'importante opportunità di salute e di socializzazione alla comunità. Questa la proposta: 1 ora di cammino e di mobilizzazione articolare in collettività con cadenza settimanale.



Per qualunque persona in condizioni di buona salute o con un buon controllo della propria malattia. Lo svolgimento regolare di attività motoria ha un valore preventivo per tutti ma è particolarmente indicato per chi è diabetico, in sovrappeso, dislipidemico, iperteso.

Camminare fa bene a tutti, giovani, adulti e anziani, condizioni fisiche permettendo.



Ad oggi i gruppi attivi sono **23** e proseguono grazie al volontariato di partecipanti che portano avanti l'iniziativa in autonomia.

Le IFeC monitorano l'andamento del gruppo presenziando mensilmente.

BERNEZZO

BOVES

CEVA

DOGLIANI

GENOLA

MARTINIANA PO

MONDOVI'

MORETTA

PRADLEVES

RACCONIGI



MONTEROSSO

GRANA

S.PIETRO DEL GALLO

ROBILANTE

VILLAR S.C.

VERNANTE



Ad oggi i gruppi attivi sono **23** e proseguono grazie al volontariato di partecipanti che portano avanti l'iniziativa in autonomia.

Le IFeC monitorano l'andamento del gruppo presenziando mensilmente.



REVELLO

RIFREDDO

ROCCABRUNA

ROCCAIONE

SALICETO

SALUZZO

SAVIGLIANO

VILLANOVA

MONDOVI'



Nel 2023/2024 è partito un nuovo gruppo nel comune di S. Rocco di Bernezzo, che essendo serale riesce a raggiungere una platea decisamente più ampia (numero di persone e varie fasce di età). Si è aggiunto inoltre nel 2024 il gruppo di San Pietro del Gallo con le stesse modalità.

SAN ROCCO DI BERNEZZO



Continuità dell'attività anche nei mesi invernali e con maltempo grazie alla collaborazione delle amministrazioni comunali che mettono a disposizione gratuitamente locali e palestre.



Non solo movimento, anche divertimento!



FESTA DEI GRUPPI DI CAMMINO: ATTIVITA' FISICA, SOCIALIZZAZIONE E RICONOSCIMENTO



in collaborazione con
il Comune di Pradlevés e EmotionALP




FESTA DEI GRUPPI DI CAMMINO

*Camminare fa bene,
insieme fa anche meglio!*



MARTEDÌ 11 GIUGNO 2024 (ore 14.15)
Ritrovo a Pradlevés al Palaghiaccio in via Nazzari, 3

LA PARTECIPAZIONE E' GRATUITA ED APERTA A TUTTI
L'attività sarà modulata in base alle possibilità di ciascuno.
Per informazioni contattare le Infermiere di Famiglia e Comunità
al numero 338.3667490

Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per eventuali danni, furti o incidenti a persone o cose che dovessero verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento dell'attività.



in collaborazione con il comune di Bernezzo




FESTA DEI GRUPPI DI CAMMINO



Camminare fa bene, insieme fa anche meglio!

MARTEDÌ 9 MAGGIO 2023
con ritrovo alle ore 14:15
presso Piazza della Solidarietà e del
Volontariato a Bernezzo
(fronte Scuola)

LA PARTECIPAZIONE E' GRATUITA ED APERTA A TUTTI
L'attività sarà modulata in base alle possibilità di ciascuno.
Per informazioni contattare le Infermiere di Famiglia e Comunità
al numero 338 3667490

Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per eventuali danni, furti o incidenti a persone o cose che dovessero verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento dell'attività.







GRUPPI DI CAMMINO IN FESTA

21 MAGGIO 2019



Camminare insieme fa bene, informati è meglio!

PROGRAMMA

- ore 15.15 - Ritrovo presso la sala polivalente di Villar San Costanzo
- ore 15.30 - Partenza per la passeggiata
- ore 16.30 - Intervento educativo sul **rischio cardiovascolare** e il **colesterolo** tenuto dal Dott. Caputo Marcello, Direttore del Servizio di Promozione della Salute dell'ASL CN1
- ore 17.30 - Merenda

LA PARTECIPAZIONE E' GRATUITA ED APERTA A TUTTI
L'attività sarà modulata in base alle possibilità di ciascuno.
Per informazioni contattare le Infermiere di famiglia e comunità:
VERONICA 338 5669747 - FRANCESCA 338 5667490

Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per eventuali danni, furti o incidenti a persone o cose che dovessero verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento dell'attività.

Settimana mondiale dedicata all'allattamento al seno

Il nostro contributo è stato dato per organizzare e svolgere una passeggiata con le mamme, i bambini e le donne in gravidanza



WABA | SETTIMANA MONDIALE PER L'ALLATTAMENTO
1-7 OTTOBRE 2024

Camminare per promuovere l'allattamento al seno

Informare
Le persone sulla disparità in tema di diffusione e sostegno all'allattamento

Attivare
Il concetto che attraverso l'allattamento si possono ridurre le differenze sociali

Radicare
L'azione per ridurre la disparità nel sostegno all'allattamento e occuparsi dei più vulnerabili

Allearsi
Con i soggetti e gli enti per aumentare la collaborazione e il sostegno all'allattamento

informazioni e iscrizioni dalle 8,30 alle 16,00

CUNEO 0174/50634
MONDOVI 0174/677437 3356513907
SALUZZO 0175/215314
SAVIGLIANO 0172/240621 3454767386

APERTO A TUTTI E GRATUITO

Si consigliano scarpe e abbigliamento adeguate, no borse o marsupi o zainetti, concesso utilizzo racchette o ausili per aiuto a camminare





A.S.L. CN1

CORSI PER FACILITATORI DI CAMMINO

- Dal 2023 si sono introdotti dei corsi per formare i facilitatori dei gruppi di cammino.
- Sono rivolti a personale sanitario e a laici
- Per gli operatori sanitari è previsto l'accREDITAMENTO ecm
- I corsi forniscono tutte le informazioni utili ad avviare e proseguire un gruppo di cammino sul territorio compresa la modulistica da utilizzare. Si rilascia il manuale per capo passeggiata

- Dal portale dell'Asl Cn1 è possibile consultare la mappa dei Gruppi di Cammino/attività fisica adattata presenti sul territorio:
 - a livello locale dell'ASL CN1



HOME LAZIENDA ▾ OSPEDALI ▾ ASSISTENZA TERRITORIALE ▾ **PREVENZIONE ▾** URP ▾ SERVIZI SANITA' DIGITALE ▾ LISTE DI ATTESA

Richiesta documentazione sanitaria Prenotare visite/esami

COSA

- Contatti e orari sportelli
- Amianto
- Ambiente
- Animali
- Bambini e prevenzione
- Certificazioni
- Covid 19
- Medicina Legale
- Medicina Sportiva
- Nutrizione
- Peste suina africana
- Piano Locale della Prevenzione
- Promozione della Salute e Scuola
- Salute e sicurezza sul Lavoro
- Screening

Attivare l'Emergenza 118

Nat* tra il 19

MAGGIOR INFO LO SCREE

CNI™
A.S.L. CUNEO



A.S.L. CN1

MAPPA PER GRUPPI DI CAMMINO

SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE



COMUNITÀ ATTIVE E GRUPPI DI CAMMINO



Il Piano Locale della Prevenzione affronta il tema della promozione dell'attività fisica. Il programma di riferimento è il [PP2 Comunità attive](#)

Camminare fa bene a tutti ed è una competenza innata dell'essere umano; rappresenta il modo più semplice, economico e alla portata di tutti per preservare il benessere psico fisico e per contrastare le malattie croniche correlate a stili di vita non salutari. E' dimostrato che 30 minuti di cammino al giorno sono sufficienti per stare meglio e vivere più a lungo.

La promozione dei gruppi di cammino sul territorio è un'azione strategica non solo dal punto di vista sanitario, significa infatti favorire le reti sociali, promuovere la mobilità attiva e la valorizzazione del patrimonio ambientale

[Comunità attive: i gruppi di cammino](#)

[Vademecum gruppi di cammino in Piemonte](#)

[Opuscolo capi passeggiata ASL CN1](#)

[Comuni Attivi: vademecum](#)

Gruppi di cammino attivi

[Mappa gruppi di cammino ASL CN1](#)

[Tabella gruppi di cammino presenti sul territorio ASL CN1](#)

[link sito DoRS su attività fisica](#)

← Gruppi di cammino "Comunità ..."

TITOLO
Gruppi di cammino "Comunità in cammino"

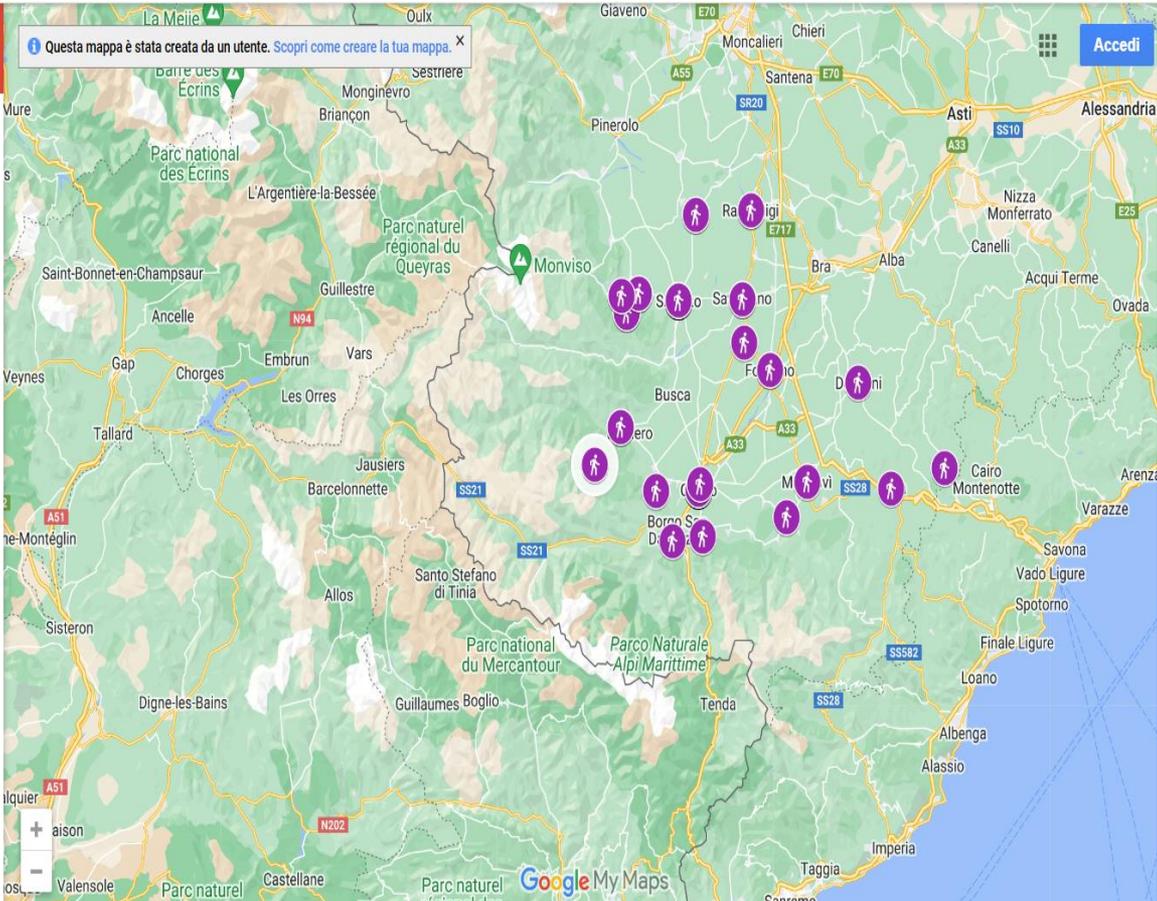
GRUPPO
ASL CN1

COMUNE
PRADLEVES

RIFERIMENTI
Ritrovo periodo invernale presso la palestra del Centro Sportivo/Palaghiaccio Ritrovo periodo estivo presso Centro Sportivo/Palaghiaccio Riferimento Margherita 3386227387

GIORNO ORA
Mercoledì ore 15

INDIRIZZO
Via Vittorio Nazzari 3 - 12027 Pradlevés (CN)



Questa mappa è stata creata da un utente. Scopri come creare la tua mappa.

Accedi

Google My Maps

The map displays a geographical area in the Piedmont region of Italy, centered around Pradlevés (CN). It features several walking routes marked with purple icons of a person walking. Key locations include the Parc national des Ecrins, Parc naturel régional du Queyras, and Parc national du Mercantour. Major roads like the A33, SS21, and SS28 are visible. The map also shows various towns and villages such as Bra, Alba, and Biella. A search bar at the top left contains the text "Gruppi di cammino 'Comunità ...'". A red banner at the top left of the map area contains the text "Questa mappa è stata creata da un utente. Scopri come creare la tua mappa." and a close button. A blue button labeled "Accedi" is in the top right corner. The Google My Maps logo is at the bottom center of the map.



CN1
A.S.L. CUNEO



Mappa regionale dei Gruppi di cammino segnalati dai servizi



> PRO.SA. | Scuola > BuonePratiche

Novità in banca dati

-  Progetto di Montagnaterapia
[Visualizza la scheda](#)
-  Sportello TiAscolto!
[Visualizza la scheda](#)
-  PROMOZIONE SALUTE IN EDILIZIA "INFORMA AL LAVORO A TUTTE LE ETA": sicurezza, salute & cantiere, per cantieri sicuri e lavoratori in salute (progetto WHP)
[Visualizza la scheda](#)
-  UN MIGLIO AL GIORNO INTORNO ALLA SCUOLA (in Catalogo)
[Visualizza la scheda](#)
-  Gruppi di cammino - Coordinamento Regionale
[Visualizza la scheda](#)
-  Pedibus - Programma Regionale
[Visualizza la scheda](#)

Come funziona un Gruppo di Cammino?

- libero e gratuito, non troppo formale
- ogni gruppo decide il proprio percorso in base alle preferenze dei partecipanti
- si sceglie il luogo di ritrovo, la cadenza e l'orario degli incontri tenendo conto della sicurezza dell'itinerario (presenza di sedute lungo il tragitto, terreno non impervio, ecc) e della stagione
- durante il cammino ogni persona stabilisce liberamente, in base alle proprie attitudini, la lunghezza del proprio tragitto e la velocità di percorrenza





Competenze e strumenti per gestire ed accompagnare i Gruppi di Cammino



ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE E RISCALDAMENTO

Ogni esercizio va ripetuto con la necessaria lentezza per 10 volte oppure mantenendo la posizione per circa 10/15 secondi.

Ricordarsi sempre di tenere le spalle rilassate e non rigide.

N.B. La maggior parte degli esercizi è eseguibile in posizione eretta o con eventuale appoggio ad un sostegno, soprattutto per migliorare la postura e l'equilibrio. Nel caso in cui qualche partecipante avesse difficoltà, è comunque possibile suggerire di eseguirli da seduti.



1. Sollevare lentamente la testa verso l'alto inspirando, trattenere l'aria per qualche istante e abbassare la testa espirando.



2. Inclinare lentamente la testa prima a destra inspirando e poi a sinistra espirando.



3. Girare lentamente la testa verso destra inspirando e poi verso sinistra espirando.



4. Portare il mento in avanti e poi retrarlo verso il petto (simile al movimento del collo di una tartaruga).



5. Con l'aiuto della mano sinistra inclinare la testa verso la spalla dello stesso lato e mantenere la posizione. Ripetere dall'altro lato.



6. Con l'aiuto delle mani portare il mento verso il petto e mantenere la posizione.



7. Portare le braccia tese in avanti inspirando ed espirando aprirle in fuori facendo in modo di sentire le scapole che si avvicinano.



8. Portare le braccia tese in fuori ed eseguire delle piccole rotazioni prima in un senso e poi nel senso opposto.



9. Portare il braccio destro in alto e il braccio sinistro in basso, alterando il movimento in modo continuo.

Chi è il Capo Passeggiata?



Il Capo Passeggiata rappresenta un punto di riferimento del Gruppo di Cammino:

- è il conduttore
- colui che guida il gruppo
- conosce il percorso
- contribuisce a organizzare il calendario degli incontri
- accoglie i partecipanti
- supervisiona la passeggiata
- tenta di creare un'atmosfera positiva, di fiducia e attenzione reciproca all'interno del gruppo

Un buon Capo Passeggiata deve essere affidabile, puntuale e deve conoscere:

- le precauzioni da tenere per camminare in sicurezza
- l'importanza di portare con sé una bottiglietta d'acqua e di utilizzare calzature e abbigliamento idonei
- gli esercizi di riscaldamento, rilassamento e mobilizzazione
- l'itinerario, il ritmo e la quantità di cammino ad ogni incontro
- i partecipanti, i loro contatti e quelli di persone di riferimento, aggiornando la lista dei partecipanti e il registro presenze
- la possibilità di trovare un sostituto qualora non possa partecipare, evitando di annullare l'incontro
- fornire il proprio recapito telefonico ai partecipanti per eventuali comunicazioni
- **i numeri telefonici per attivare i soccorsi (112) e avere a disposizione un piccolo kit di primo soccorso in caso di eventuale malessere e/o infortunio di un partecipante del gruppo**



Comportamento da tenere in caso di infortunio o malore



Intervento di primo soccorso durante la camminata

In caso qualcuno manifesti dolore al petto, malessere o sensazione di vertigine, capogiro, nausea è necessario far sospendere l'esercitazione.

Se un partecipante accusa un malessere o si infortuna, ad esempio cadendo, occorre:

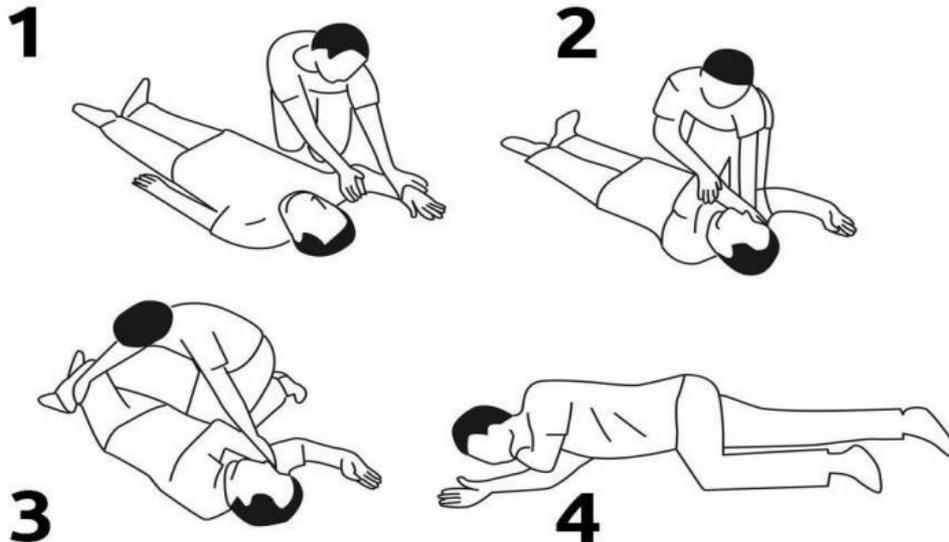
- per prima cosa farlo fermare e incoraggiarlo a rilassarsi e a riprendersi in un luogo sicuro
- farlo sdraiare o comunque metterlo più comodo possibile se gli gira la testa o si sente debole; allentare gli indumenti intorno al collo, togliere quelli in eccesso se fa caldo e rinfrescarlo
- se è cosciente e lo desidera, somministrare un po' di acqua fresca a piccoli sorsi, mantenere la persona a riposo e dargli il tempo per riaversi.

Quando si rialza, assicurarsi che lo faccia lentamente e consigliare di informare il proprio medico e i famigliari dell'accaduto

Comportamento da tenere in caso di infortunio o malore

Se invece l'assistenza medica appare subito indispensabile:

- chiamate immediatamente il 112 e non cercate di muovere la persona; in attesa del soccorso qualificato tenetela al sicuro e al caldo, restandole accanto
- se è cosciente, per ridurre al minimo lo shock, ponetela in posizione semiseduta o sdraiata e sollevate leggermente le gambe
- se è incosciente, va invece posta in posizione laterale di sicurezza, che mantiene libere le vie respiratorie



ELENCO PARTECIPANTI E LIBERATORIA

Le Infermiere di Famiglia e Comunità dell'ASL CN1, in collaborazione con il Comune /l'associazione, propongono il **"GRUPPO DI CAMMINO"** presso il Comune di _____ per la promozione dell'attività fisica come sano stile di vita e come prevenzione delle malattie cronico-degenerative.

L'adesione all'iniziativa è su base volontaria, e in quanto tale libera e gratuita, pertanto l'organizzazione declina ogni responsabilità per danni a persone o cose avvenuti durante l'attività stessa.

Firmando il seguente foglio si dichiara di essere consapevoli che nessun tipo di responsabilità può essere imputato all'ASL CN1, al Comune di __/ all'associazione __ per eventuali danni potessero derivare dalla presente adesione e si autorizza, ai sensi del D.Lgs. 196/2003, il trattamento dei dati personali per le finalità del presente progetto.

Gli utenti che firmano concedono la liberatoria per il libero e gratuito utilizzo della propria immagine e delle riprese effettuate per documentare l'attività svolta per tutti gli scopi istituzionali, promozionali e non commerciali, per tutti gli usi di comunicazione ai fini della promozione e valorizzazione del progetto compresa la divulgazione in pubblico, attraverso mostre, eventi e stand espositivi, la pubblicazione su materiali editoriali, multimediali e su internet, la circuitazione televisiva e cinematografica. Solleva inoltre l'ASL CN1/il Comune/l'associazione da qualsiasi richiesta, anche di risarcimento di danni, che potesse venire avanzata per qualsiasi ragione da parti terze in relazione alle immagini prodotte e non potranno inoltre essere ritenuti in alcun modo responsabili dell'uso che terzi potranno fare del prodotto di comunicazione istituzionale.

PARTECIPANTE (Nome e Cognome)	N° DI TELEFONO	PERSONA DI RIFERIMENTO	N° DI TELEFONO PERSONA DI RIFERIMENTO	FIRMA	LUOGO E DATA

Come promuovere l'iniziativa?

- Passaparola (se un partecipante è soddisfatto dell'esperienza, ne parlerà ai suoi amici con entusiasmo, coinvolgendo sempre più persone a partecipare)
- cercare localmente opportunità per pubblicizzare l'iniziativa
- affiggere locandine nei negozi
- pubblicare brevi articoli sui giornali locali
- utilizzare tutti i canali comunicativi che possono diffondere notizia del programma a quante più persone possibile



Per informazioni contattare le infermiere di famiglia e di comunità
presso il Nucleo Distrettuale di Continuità delle Cure: tel. 0174 676205

Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per eventuali danni, furti o incidenti a persone o cose
che dovessero verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento dell'attività

«Da soli si cammina veloce, ma insieme si va lontano»

... GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

