

## Comunità attive: corso per facilitatori di cammino

Evento Formativo Aziendale n.131 - 43965

**Sala Polivalente CDT**  
**Largo Barale 1 Cuneo**  
Le attività pratiche si svolgeranno all'aperto

**Ed.1: 16/05/2023 - 23/05/2023 - 30/05/2023**



### PROGRAMMA

13,45 registrazione partecipanti

#### 16 maggio 2023

- 14:00 Accoglienza e saluto ai partecipanti
- 14:15 Obiettivi del corso: gli indirizzi regionali, nazionali e internazionali
- 14:30 La salute e la malattia nella nostra comunità: i dati della nostra salute, le malattie prevenibili e la prevenzione possibile.
- 14:45 Il ruolo della Sanità e della Comunità
- 14:45 Approccio globale alla salute: pillole di salute
- 15:15 La buona pratica del cammino: i benefici per la salute e l'invecchiamento attivo
- 15:45 La teoria del cammino: graduare l'intensità della camminata. Esercitazione in outdoor
- 16:30 Confronto sull'esperienza e chiusura
- 17:00 Conclusione lavori

#### 23 maggio 2023

- 14:00 Il progetto Pazzi di salute degli Ambulatori della Salute
- 14:15 Il Walking leader: caratteristiche e compiti
- 14:45 Il ruolo del Walking leader e gli strumenti a supporto
- 15:15 Fisiologia del cammino: fasi del cammino ed equilibrio dinamico
- 15:30 La teoria del cammino: osservazione ed esercitazione in outdoor
- 16:30 Confronto sull'esperienza e chiusura
- 17:00 Conclusione lavori

#### 30 maggio 2023

- 14:00 Migliorare la salute e la qualità di vita dei cittadini: il ruolo delle Associazioni e delle amministrazioni
- 14:15 Avviare un gruppo di cammino: opportunità e criticità
- 14:45 Avviare un gruppo di cammino: aspetti organizzativi e strumenti
- 15:00 Condurre un gruppo: la gestione del gruppo in cammino: elementi utili alla conduzione, la gestione di possibili problemi
- 15:30 La teoria del cammino: osservazione ed esercitazione outdoor
- 16:15 Confronto sull'esperienza
- 16:30 Verifica apprendimento
- 17:00 Conclusione lavori

# Comunità attive: avviare un gruppo di cammino

## Opportunità e criticità Aspetti organizzativi e strumenti

Silvia Cardetti,

SSD Promozione della Salute,  
Dipartimento di Prevenzione ASL CN1



**A.S.L. CN1**  
*Azienda Sanitaria Locale  
di Cuneo, Mondovì e Savigliano*

# Non siamo soli

I gruppi di cammino sono una pratica diffusa sia in Piemonte che nelle altre regioni italiane



PREVENZIONE  
PRONTO

# IL FACILITATORE DEI GRUPPI DI CAMMINO

La Salute Vien Cammino

Semplici regole per  
cammino con sud

Dipartimento di Prevenzione

Con il  
FONDA

REGIONE  
ALBA  
ASL CN2

Comune di VALPERGA

A.S.L. TO4  
Azienda Sanitaria Locale  
di Ginevra, Chivasso e Ivrea

A.S.L. TO4  
Gruppi di Cammino

## GRUPPI DI CAMMINO

### INCONTRO DI PRESENTAZIONE

**Sabato 22 maggio 2021 alle ore 11**  
**Presso il Cortile del Municipio (Ingresso da via Verdi)**  
**Durante l'incontro sarà possibile iscriversi all'iniziativa**

Interverrà:  
**Dott.ssa Carla FRANCONI**  
ASL TO4 referente del territorio

## MANUALE PER I CONDUTTORI DEI GRUPPI DI CAMMINO



È un'iniziativa  
aperta a tutta la

Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ATS Brescia

REGIONE DEL VENETO  
ULSS2  
MARCA TREVIGIANA

## ULSS 2 MARCA TREVIGIANA

EMERGE

Home Azienda Ospedale

ULSS 2 Marca Trevigiana / Stili di Vita / Attività Fisica / Gruppi di Cammino

### GRUPPI DI CAMMINO

I Gruppi Cammino rappresentano un'opportunità per muoversi e socializzare, rivolta a persone croniche...

I Gruppi di Cammino consistono in un'attività motoria organizzata nella quale un gruppo di persone extra urbano prestabilito. L'attività si svolge sotto la guida di un walking leader, appositamente formato. I Gruppi di Cammino trovano attuazione grazie ad un lavoro in rete con le Amministrazioni comunali e l'auspicabile supporto dei Medici di Medicina Generale.

Ogni uscita ha una durata di circa 1 ora suddivisa in tre fasi:

1. riscaldamento;
2. camminata;
3. stretching.

Questa iniziativa ha lo scopo di dare alle persone che vi partecipano, oltre alla possibilità di fare

Per informazioni sui Gruppi di Cammino o per una mail al seguente indirizzo: [lasciamoilcammino@ulss2.tn](mailto:lasciamoilcammino@ulss2.tn)

Distretto Treviso - Distretto Pieve di Soligo

REGIONE DEL VENETO  
ULSS2  
MARCA TREVIGIANA

- Privacy
- Privacy
- Informaz
- Certificaz
- Condizio
- Note Leg

GRUPPI DI CAMMINO nel DISTRETTO di CASTELNOVO NE' MONTI

Passeggiata con accompagnatore esperto in Scienze motorie a partecipazione libera e gratuita, alla scoperta del benessere e del territorio.

**CASTELNOVO NE' MONTI**  
Tutti i venerdì alle 18.00 - Ritrovo in Piazzale Vittime di Roncrotto

**BUSANA**  
Tutti i mercoledì alle 17.00 - Ritrovo al Parco Canevari (a partire dal 10 Luglio 2019)

**CARPINETI**  
Tutti i martedì e giovedì alle 18.00 - Ritrovo al Piazzale della Fiera (dietro la palestra)

**CASINA**  
Tutti i mercoledì dalle 8.30 alle 10.00 - Ritrovo davanti al Municipio di Casina

**TOANO**  
Tutti i sabato alle 18.00 - Ritrovo nel piazzale della chiesa di Toano

**VILLA MINOZZO**  
Tutti i lunedì alle 18.30 - Ritrovo davanti alla Croce Verde di Villa Minozzo

**CAMMINARE FA BENE**

- Migliora lo stato di salute fisica e mentale
- Previene il sovrappeso, i problemi cardiovascolari, respiratori, muscolari, articolari e metabolici
- In gruppo è più facile fare nuove amicizie e conoscere persone nuove



Le raccomandazioni scientifiche a livello internazionale per la tutela della salute indicano di praticare almeno 30 minuti di attività fisica moderata per un minimo di 5 giorni alla settimana.

Di norma lo svolgimento di un cammino con attività fisica di moderata intensità non implica rischi per la salute. A coloro che tuttavia abbiano preesistenti problemi di salute o percepiscano un affaticamento fisico intenso durante una normale passeggiata, si consiglia di consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare.

L'adesione all'attività è su base volontaria, libera e gratuita. I promotori e accompagnatori declinano ogni responsabilità per danni a persone o cose avvenuti durante l'attività stessa.

I partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada. Si consiglia un abbigliamento comodo e scarpe da cammino.

Per informazioni: ULSS 0522.267211 | Comune di Castelnovo ne' Monti, Ufficio Promozione del Territorio, Sport e Turismo  
Tel. 0522.610249 - 610208 - 610274



## CHE COS'È

Muovinsieme è un progetto finanziato dal CCM (Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie) della durata di 24 mesi (novembre 2019 - novembre 2021) che, a causa della pandemia di Covid-19 è stato prorogato fino a dicembre 2022.

Il progetto vede coinvolte le Regioni Friuli Venezia Giulia, Piemonte, Lazio e Puglia con l'obiettivo di **sperimentare interventi evidence-based sull'attività fisica a scuola nell'anno scolastico 2021-2022**.

La sperimentazione prevede la collaborazione intersettoriale con tutti gli stakeholder di riferimento del territorio e la riorganizzazione degli ambienti interni e circostanti l'edificio scolastico.

## A CHI È RIVOLTO

Scuole primarie che interrompono la lezione in aula per proseguire la didattica all'aperto. Gli insegnanti e i dirigenti scolastici sono protagonisti anche delle interazioni tra scuola e comunità.

Aziende Sanitarie che accompagnano le scuole nella realizzazione del progetto attraverso un ruolo di facilitatore.

Enti locali che devono essere coinvolti nella scelta dei percorsi e, se necessario, nella loro messa in sicurezza consentendo la sostenibilità e la continuità delle attività.

Associazioni e famiglie che possono essere coinvolte come accompagnatori e moltiplicatori degli effetti positivi della didattica all'aperto.

## PERCHÉ REALIZZARLO

Muovinsieme **porta avanti** le indicazioni di documenti di policy nazionali e internazionali che definiscono l'attività fisica come catalizzatore di azioni intersettoriali.



[Ministero della Sanità](#)



[Ministero dell'Istruzione](#)



[Ministero delle Regioni](#)



[Ministero dello Sport](#)

Muovinsieme **sviluppa** la collaborazione tra Sanità e altri Settori - Istruzione, Pianificazione urbanistica, Ambiente - con i rispettivi ruoli, per generare opportunità per tutti di essere attivi.

Muovinsieme **trae ispirazione** da due progetti internazionali di comprovata efficacia: l'Active School Flag Irlandese e il Daily Mile scozzese.



# scuola

Muovinsieme **permette** di valorizzare i legami tra scuola e territorio e di svolgere l'attività didattica all'aperto per esplorare e apprendere in un ambiente giocoso, favorendo inoltre la riduzione di stati d'animo ansiosi, in questo particolare momento di emergenza sanitaria, per tornare a stare bene a scuola.

## NELLA PRATICA

Le scuole che partecipano a Muovinsieme implementano una buona pratica ([www.bit.ly/unmiglioalgiorno](http://www.bit.ly/unmiglioalgiorno)), utilizzando strumenti validati e adattati al contesto culturale italiano e ai bisogni delle scuole e del territorio attraverso il progetto **Un miglio al giorno intorno alla scuola**.



**A.S.L. TO4**  
Un Miglio al Giorno

*È un Progetto dalle scuole alla comunità*

*Educa al movimento*

*Propone didattica all'aperto e inclusione*

*Si basa sul lavoro di rete*

*Attribuisce all'ASL un ruolo di facilitatore e mediatore*

Un progetto

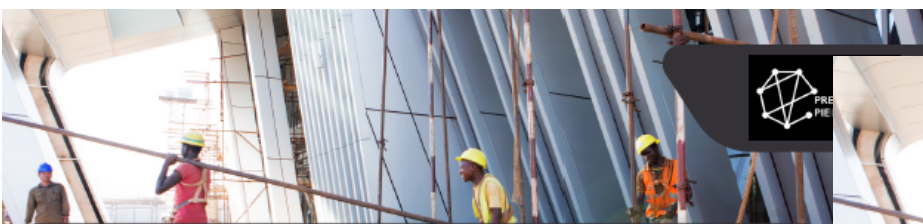


Centro nazionale per la prevenzione  
e il controllo delle malattie



Dipartimento di Osservazione  
e Ricerca Sanitaria





## RETE WHP PIEMONTE (WHP: WORKPLACE HEALTH PROMOTION)

Il Piano Nazionale della Prevenzione (PNP) 2020-2025, declinato a livello regionale nel Piano Regionale della Prevenzione (PRP) 2020-2025, prevede il Programma Predefinito (PP3) incentrato sui "Luoghi di Lavoro che promuovono salute".

La WHP è un modello di intervento attuato nei luoghi di lavoro raccomandato dall'OMS, interviene specificatamente nella prevenzione dei fattori di rischio comportamentali (stile di vita es. attività fisica, alimentazione) delle malattie croniche e degenerative e la promozione dell'invecchiamento attivo e in buona salute mediante cambiamenti organizzativi incoraggino e facilitino l'adozione di stili di vita salutari.

La Regione Piemonte propone l'attivazione di una rete di luoghi di lavoro che promuovono salute. Coordinata a livello Regionale e locale dai referenti del PP3 e con il supporto di Associazioni di Categoria dei Datori di Lavoro, OOSS, ecc. per favorire l'adesione e l'attuazione degli interventi da parte delle aziende pubbliche e private piemontesi.

L'obiettivo è quello di migliorare lo stato di salute e di benessere dei lavoratori renderli i luoghi di lavoro favorevoli all'adozione di uno stile di vita salutare, anche relazione ai fattori di rischio lavorativi per la salute e sicurezza.

### AZIONI

Attraverso la rete si intende favorire nelle aziende pubbliche e private l'attivazione di azioni e cambiamenti organizzativi e comportamentali mediante l'attuazione di interventi riconosciuti come buone pratiche.

### BUONE PRATICHE

Le attività che le imprese possono realizzare saranno descritte in un Catalogo Regionale con differenziazione sulla base delle dimensioni delle aziende.



<https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/prevenzione/piano-regionale-p>

lavoro

## RETE WHP PIEMONTE (WHP: WORKPLACE HEALTH PROMOTION)

### ATTIVITA' DELLE AZIENDE

Sono previsti percorsi differenziati, in relazione alla tipologia delle aziende pubbliche e private aderenti: piccole/ micro e medie/grandi, con proposte mirate per alcuni comparti es. sanità, scuola.

### AREE DI INTERVENTO

Le aree di intervento sono:

1. promozione di un'alimentazione salutare
2. promozione dell'attività fisica, del benessere osteoarticolare e posturale
3. contrasto al fumo di tabacco
4. contrasto ai comportamenti addictivi (riduzione del consumo di alcol e droghe, dipendenze)
5. mobilità sostenibile e sicurezza stradale
6. promozione del benessere personale e sociale

### PER SAPERNE DI PIÙ

Visita il sito della Regione Piemonte o delle ASL oppure contattaci agli indirizzi email del Gruppo WHP delle ASL PIEMONTESI:

ASL AL: sbaiardi@aslal.it

ASL AT: spresal@asl.at.it

ASL BI: spresal@aslbi.piemonte.it

ASL Città di Torino: whp@aslcittaditorino.it

ASL CNI: spresal@aslcn1.it

ASL CN2: spresal@aslcn2.it

ASL NO: spresal@asl.novara.it

ASL TO3: promozione.salute@aslto3.piemonte.it

ASL TO4: spresal.settimo@aslto4.piemonte.it

ASL TO5:

promozionedellasalute@aslto5.piemonte.it

ASL VC: aniello.dalessandro@aslvc.piemonte.it

o.dellamarianna@aslvc.piemonte.it

ASLVCO: spresal.vco@aslvc.it

Mobilità  
sostenibile



# Idee per farti star bene



**Take 5** aiuta a:

- Migliorare il tuo umore
- Reagire quando la vita non va come ti piacerebbe
- Rafforzare le tue relazioni con le altre persone

# La collaborazione con le amministrazioni comunali

Regione Piemonte

**Piemonteinforma**

Agenzia quotidiana di informazione sulle attività della Giunta regionale

segui

ricerca sul sito

 / Piemonteinforma / Comunicati stampa

Sanità

## GIORNATA MONDIALE DELL'ATTIVITA' FISICA, L'ASSESSORE ALLA SANITA' DEL PIEMONTE ANTICIPA L'ACCORDO CON ANCI PIEMONTE PER MIGLIORARE LA QUALITA' DELLA VITA



06/04/2023 - 15:43

GIORNATA MONDIALE DELL'ATTIVITA' FISICA,  
L'ASSESSORE ALLA SANITA' DEL PIEMONTE ANTICIPA L'ACCORDO  
CON ANCI PIEMONTE PER MIGLIORARE LA QUALITA' DELLA VITA

... L'accordo in via di definizione tra Assessorato alla Sanità e Anci Piemonte mira a promuovere politiche e azioni congiunte per **favorire ambienti di vita sani e inclusivi**, con particolare attenzione alle fasce deboli e alle persone fragili; **promuove una forte collaborazione tra le Asl e i Comuni affinché siano valorizzati gli spazi all'aperto verdi e blu, le aree attrezzate e le strutture dedicate all'attività fisica, presenti nei Comuni. L'obiettivo finale è aumentare il numero di cittadini attivi e rendere facili le scelte di ciascuno verso una migliore condizione di vita.**



SEGUICI SU



L'ASL INFORMA

CONSULTA  
ON LINE

SALUTE E DINTORNI



EVENTI  
E CONVEGNI



## SOTTOMENÙ DI NAVIGAZIONE

Promozione della Salute

- Scuola e Salute
- Comunità attive
- Progetti Interistituzionali e di comunità
- La salute è... il PePS

## COMUNITÀ ATTIVE

### GRUPPI DI CAMMINO

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 psicofisico 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 gruppi di cammino



GRUPPI DI CAMMINO IN PIEMONTE Vademecum

### GRUPPI DI CAMMINO ATTIVI

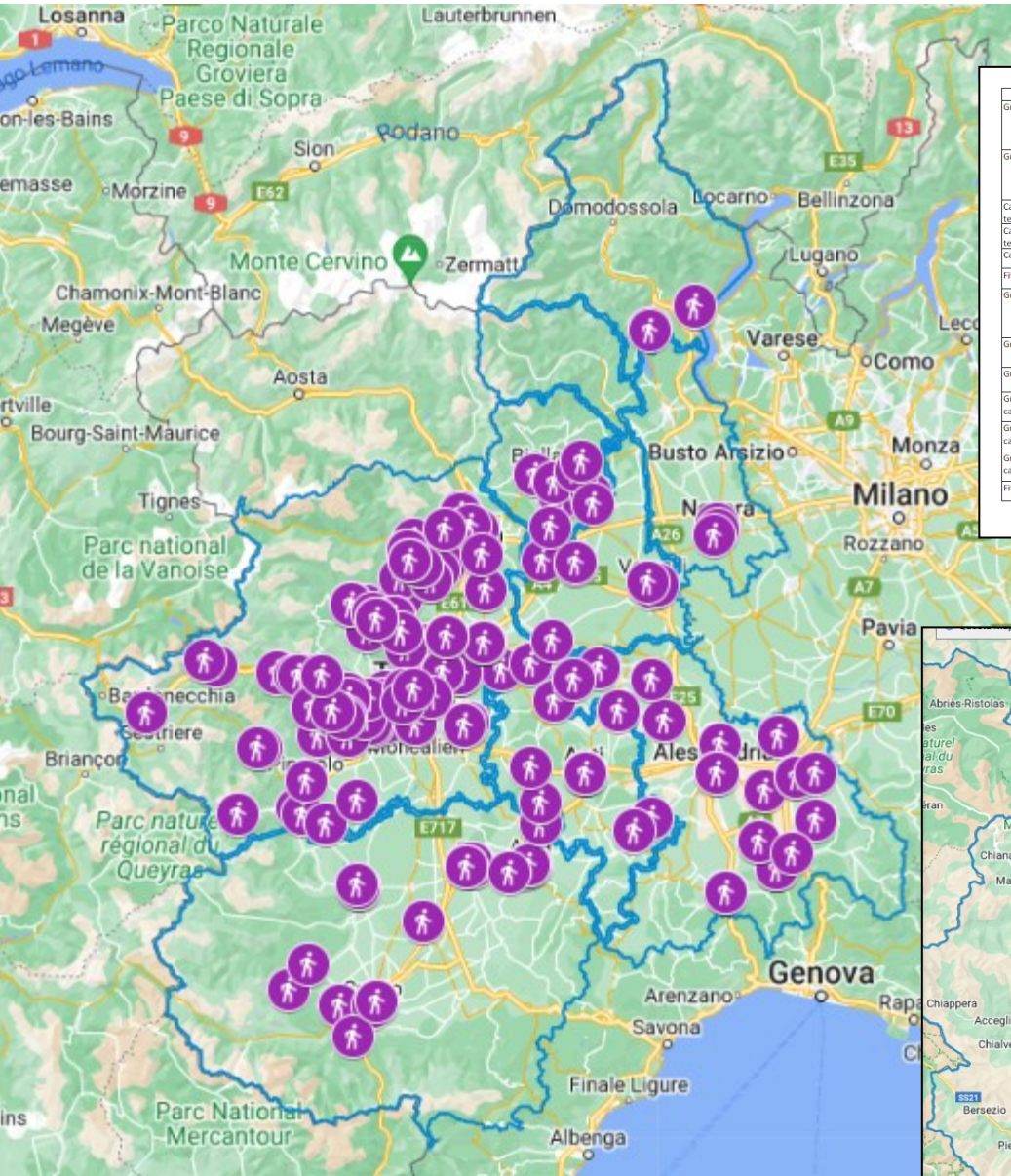


tabella mappa gruppi di cammino

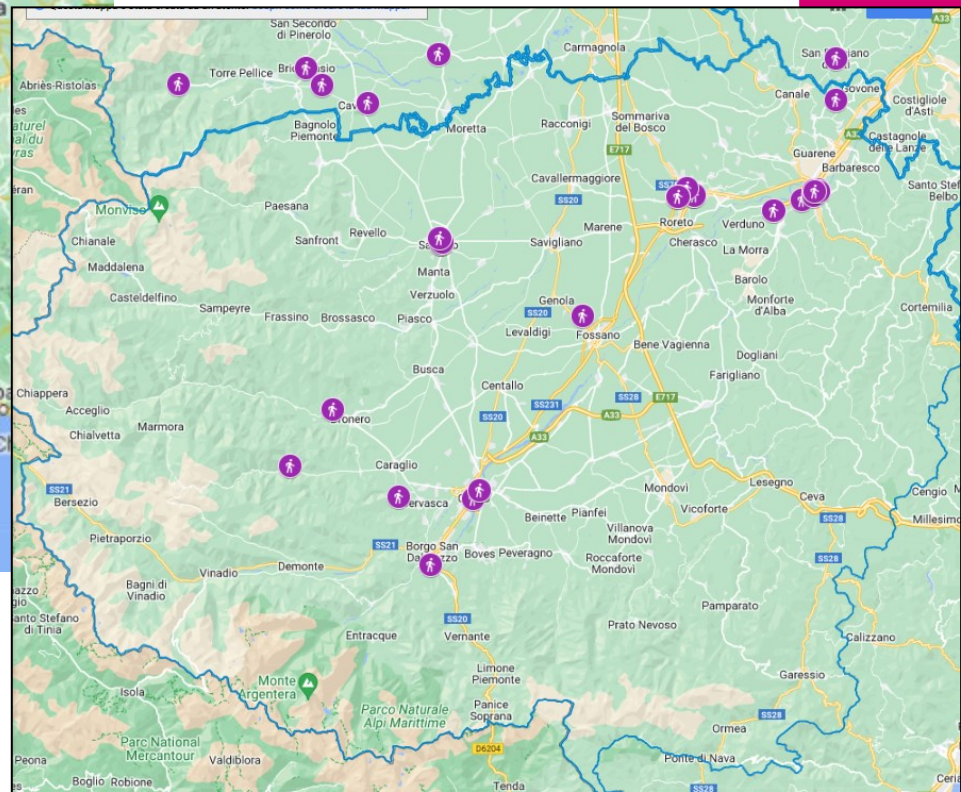
[Mappa gruppi di cammino 2022](#)

link al sito [Dors su attività fisica](#)





TITOLO	RIFERIMENTI	COMUNE	LINK PROGETTO	GIORNO ORA	INDIRIZZO
Gruppi di cammino anziani e comunità	Ritiro periodo invernale presso la Palestra della Scuola elementare di San Rozzo Ritiro periodo estivo presso Piazza Martiri della Libertà Riferimento cartografo Alessandro 3803311599	Bernezzo CN	<a href="https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5222">https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5222</a>	Martedì ore 15	Piazza Martiri della Libertà 12010 Bernezzo
Gruppi di cammino anziani e comunità	Ritiro presso la scuola elementare (solo in caso di pioggia ritiro presso la palestra della scuola media in via Don Cavallera 14) Per info Centrale Cure domiciliari tel. 0171 267751	Boves CN	<a href="https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5222">https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5222</a>	Tutti i martedì dalle ore 15 alle ore 16	Via Alba 1 - 12012 Boves
Camminare è salute - iniziative per la terza età comune di Cuneo	Settore Socio Educativo comune di Cuneo - tel. 0171 444450	Cuneo CN	<a href="https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5222">https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5222</a>	Tutti i mercoledì	Via Roma 28 12100 Cuneo
Camminare è salute - iniziative per la terza età comune di Cuneo	Settore Socio Educativo comune di Cuneo - tel. 0171 444450	Cuneo CN	<a href="https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5222">https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5222</a>	tutti i venerdì	Via Roma 28 12100 Cuneo
CamminAIL	<a href="https://aii.cuneo.it/progetti/walk-in-progress/">https://aii.cuneo.it/progetti/walk-in-progress/</a>	Cuneo CN	<a href="https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5222">https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5222</a>		
Fitwalking con il centro diurno	Ritiro presso Centro Diurno Salute Mentale 017286117	Fossano CN	<a href="https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5222">https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5222</a>	dal lunedì al venerdì	Via Mons. Rostagno 12 12045 Fr. Gusmano Eppanese
Gruppi di cammino anziani e comunità	Ritiro periodo invernale presso la palestra del Centro Sportivo/Palaghiaccio Ritiro periodo estivo presso Centro Sportivo/Palaghiaccio Riferimento Margherita 1386227867	Pradives CN	<a href="https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5222">https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5222</a>	Mercoledì ore 15	Via Vittoria Nazario 1 - 12027 Pradives
Gruppi di cammino anziani e comunità	Ritiro presso la scuola con accesso dai locali della Proloco Riferimento Olga 0171905037	Roccabruna CN	<a href="https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5222">https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5222</a>	Giovedì ore 15.30	P.za Giordani 4 12020 Rocabruna
Gruppi di cammino anziani e comunità	Ritiro presso il Parchetto Riferimento Delfina 340978689	Roccapione CN	<a href="https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5222">https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5222</a>	Mercoledì ore 15.30	Via Aime 12018 Roccapione
Gruppi di cammino "Rinascita" calendario 2022	A.s.d. Scuola del Cammino Fitwalking Italia tel./ WhatsApp 338 6151466 • <a href="mailto:info@scuolacaminosaluzzo.it">info@scuolacaminosaluzzo.it</a>	Saluzzo CN	<a href="https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5266">https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5266</a>	Martedì ore 16.30/17.30 marzo e aprile 2022	Piazza Buttini (ex tribunale) 12037 Saluzzo
Gruppi di cammino "Rinascita" calendario 2022	A.s.d. Scuola del Cammino Fitwalking Italia tel./ WhatsApp 338 6151466 • <a href="mailto:info@scuolacaminosaluzzo.it">info@scuolacaminosaluzzo.it</a>	Saluzzo CN	<a href="https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5266">https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5266</a>	Giovedì ore 9.30/10.30	Piazza Buttini (ex tribunale) 12037 Saluzzo
Gruppi di cammino "Rinascita" calendario 2022	A.s.d. Scuola del Cammino Fitwalking Italia tel./ WhatsApp 338 6151466 • <a href="mailto:info@scuolacaminosaluzzo.it">info@scuolacaminosaluzzo.it</a>	Saluzzo CN	<a href="https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5266">https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5266</a>	Martedì ore 16.30/17.30 settembre e ottobre 2022	Corso Anichini 8 (ex bagni comunali)
Fitwalking con il centro diurno	Ritiro presso Centro Diurno Salute Mentale 0175 215551	Saluzzo CN	<a href="https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5266">https://www.retepromozionale.it/it/td2_scheda.php?tdpr2=5266</a>	lunedì mattina	Via Torino 70 B 12037 Saluzzo



# Informazioni chiave per i gruppi di cammino

- Nome del gruppo
- Riferimenti per contatti
- Comune
- Punto di ritrovo
- orario, cadenza

TITOLO	RIFERIMENTI	COMUNE	LINK PROGETTO	GIORNO ORA	INDIRIZZO
Gruppi di cammino anziani e comunità	Ritrovo periodo invernale presso la Palestra della Scuola elementare di San Rocco Ritrovo periodo estivo ritrovo presso Piazza Martiri della Libertà Riferimento capogruppo Alessandro 3805331599	Bernezzo CN	<a href="https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=5222">https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=5222</a>	Martedì ore 15	Piazza Martiri della Libertà 12010 Bernezzo
Gruppi di cammino anziani e comunità	Ritrovo presso la scuola elementare (solo in caso di pioggia ritrovo presso la palestra della scuola media in via Don Cavallera 14) Per info Centrale Cure domiciliari tel. 0171 267751	Boves CN	<a href="https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=5222">https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=5222</a>	Tutti i martedì dalle ore 15 alle ore 16	Via Alba 1 - 12012 Boves
Camminare è salute - iniziative per la terza età comune di Cuneo	Settore Socio Educativo comune di Cuneo - tel. 0171 444450	Cuneo CN	<a href="https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=5">https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=5</a>	Tutti i mercoledì	Via Roma 28 12100 Cuneo
Camminare è salute - iniziative per la terza età comune di Cuneo	Settore Socio Educativo comune di Cuneo - tel. 0171 444450	Cuneo CN	<a href="https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=5">https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=5</a>	tutti i venerdì	Via Roma 28 12100 Cuneo
CamminAIL	<a href="https://ail.cuneo.it/progetti/walk-in-progress/">https://ail.cuneo.it/progetti/walk-in-progress/</a>	Cuneo CN	<a href="https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=5">https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=5</a>		
Fitwalking con il centro diurno	Ritrovo presso Centro Diurno Salute Mentale 0172646117	Fossano CN	<a href="https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=6">https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=6</a>	dal lunedì al venerdì	Via Mons. Rostagno 12 12045 Fr. Cussano Fossano
Gruppi di cammino anziani e comunità	Ritrovo periodo invernale presso la palestra del Centro Sportivo/Palaghiaccio Ritrovo periodo estivo presso Centro Sportivo/Palaghiaccio Riferimento Margherita 3386227387	Pradlevés CN	<a href="https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=5222">https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=5222</a>	Mercoledì ore 15	Via Vittorio Nazzeri 3 - 12027 Pradlevés
Gruppi di cammino anziani e comunità	Ritrovo presso la scuola con accesso dai locali della Proloco Riferimento Olga 0171905037	Roccabruna CN	<a href="https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=5222">https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=5222</a>	Giovedì ore 15.30	P.za Giorsetti 4 12020 Rocabruna
Gruppi di cammino anziani e comunità	Ritrovo presso il Parcheggio Riferimento Delfina 3409786569	Roccapione CN	<a href="https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=5">https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=5</a>	Mercoledì ore 15.30	Via Aime 12018 Roccapione
Gruppi di cammino "Rinascita" calendario 2022	A.s.d. Scuola del Cammino Fitwalking Italia tel./WhatsApp 338 6151466 • <a href="mailto:info@scuolacamminosaluzzo.it">info@scuolacamminosaluzzo.it</a>	Saluzzo CN	<a href="https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=6266">https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=6266</a>	Martedì ore 16.30/17.30 marzo e aprile 2022	Piazza Buttini (ex tribunale) 12037 Saluzzo
Gruppi di cammino "Rinascita" calendario 2022	A.s.d. Scuola del Cammino Fitwalking Italia tel./WhatsApp 338 6151466 • <a href="mailto:info@scuolacamminosaluzzo.it">info@scuolacamminosaluzzo.it</a>	Saluzzo CN	<a href="https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=6266">https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=6266</a>	Giovedì ore 9.30/10.30 marzo e aprile 2022	Piazza Buttini (ex tribunale) 12037 Saluzzo
Gruppi di cammino "Rinascita" calendario 2022	A.s.d. Scuola del Cammino Fitwalking Italia tel./WhatsApp 338 6151466 • <a href="mailto:info@scuolacamminosaluzzo.it">info@scuolacamminosaluzzo.it</a>	Saluzzo CN	<a href="https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=6266">https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=6266</a>	Martedì ore 16.30/17.30 settembre e ottobre 2022	Corso Ancina 8 (ex bagni comunali)
Fitwalking con il centro diurno	Ritrovo presso Centro Diurno Salute Mentale 0175 215451	Saluzzo CN	<a href="https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=6">https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=6</a>	lunedì mattina	Via Torino 70 B 12037 Saluzzo



Il/La  
sottoscritto/a \_\_\_\_\_

—

Nato/a  
a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

Residente  
in \_\_\_\_\_

Via/C.so/P.zza \_\_\_\_\_

## DICHIARA

- ☐ di partecipare volontariamente al progetto .....
- ☐ di aver ricevuto dai conduttori esaurienti spiegazioni in merito all'importanza di partecipare e in particolare su finalità e procedure
- ☐ di essere stato informato/a sui possibili benefici o rischi o disagi ragionevolmente prevedibili
- ☐ di essere consapevole che la partecipazione è volontaria, con l'assicurazione che potrò ritirarmi dal progetto già iniziato in qualsiasi momento e che il mio ritiro non influirà nel ricevere il trattamento assistenziale più idoneo
- ☐ che i dati che mi riguardano sono strettamente riservati e saranno utilizzati esclusivamente per le finalità indicate nello studio (ai sensi del D. Lgs 196/2003) e successive modificazioni e integrazioni come da Linee Guida del Garante per il trattamento dei dati personali nell'ambito della Sperimentazione Clinica (Gazzetta Ufficiale 190 del 14 agosto 2008) e come da ogni altra prescrizione/autorizzazione del Garante stesso
- ☐ che una copia del consenso informato e della documentazione di cui ho preso visione rimarrà in mio possesso

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Firma del/della partecipante \_\_\_\_\_

Firma del conduttore/della conduttrice \_\_\_\_\_

# CONSENSO INFROMATO LIBERATORIA

## CONSENSO INFORMATO ALLA PARTECIPAZIONE

Le attività svolte con il gruppo di cammino non comportano alcun problema o rischio per la maggior parte delle persone.

Tuttavia, per molti rappresentano un significativo aumento del movimento quotidiano.

A tutela della tua salute e per sollevare il tuo conduttore (walking leader) da eventuali responsabilità è necessario che tu risponda alle domande sotto riportate segnando con una X le risposte:

- avverti qualche tipo di dolore al petto quando fai uno sforzo fisico? SI [ ] NO [ ]
- hai accusato dolore al petto non collegato a sforzo fisico nell'ultimo mese? SI [ ] NO [ ]
- ti è capitato, negli ultimi mesi, di perdere l'equilibrio a causa di vertigini? SI [ ] NO [ ]
- in qualche occasione ti è capitato di perdere conoscenza? SI [ ] NO [ ]
- il tuo medico di fiducia ti ha già consigliato limitare l'attività fisica in base alle tue condizioni di salute? SI [ ] NO [ ]
- sei stato completamente inattivo per un lungo periodo? SI [ ] NO [ ]

Io sottoscritto \_\_\_\_\_ sono consapevole che:

- ❖ se ho risposto SI a una delle domande devo contattare il mio medico di fiducia per consigliarmi sulla mia partecipazione al gruppo di cammino.
- ❖ se ho risposto NO a tutte le domande devo comunque iniziare lentamente e aumentare gradualmente l'attività fisica.
- ❖ partecipo al gruppo di cammino sotto la mia responsabilità e nessun tipo di responsabilità può essere imputato a \_\_\_\_\_ e al Comune di \_\_\_\_\_ per eventuali danni potessero derivare dalla presente adesione.

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Autorizzo, ai sensi del D.Lgs. 196/2003, il trattamento dei dati personali per

.....

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

## REGISTRO ATTIVITA'

[illegible]

SCHEDA REPORT ATTIVITÀ							
Nome del gruppo di cammino _____							
Giorno incontro _____ Orario _____							
Conduttore/i: _____							
N° seduta	1	2	3	4	5	6	7
Data							
N° partecipanti							
N° conduttori							
Condizioni meteo*							
Temperatura (grado-sensazione)							
Umidità (% - sensazione)							
Percorso effettuato**							
A    B    C    D							
Note***							



## 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

## L'avvio del gruppo

- individuazione data della prima uscita del gruppo, di giorni ed orari per le uscite settimanali
- incontro informativo dell'iniziativa con la popolazione per stimolare l'adesione, presentazione di walking leader, percorso e date
- le adesioni iniziali al gruppo vengono raccolte dal walking leader all'incontro informativo, alla prima uscita, alle successive camminate.



### GRUPPI DI CAMMINO

**INCONTRO DI PRESENTAZIONE**  
**Sabato 22 maggio 2021 alle ore 11**  
**Presso il Cortile del Municipio (Ingresso da via Verdi)**  
**Durante l'incontro sarà possibile iscriversi all'iniziativa**

**Interverrà:**  
**Dott.ssa Carla FRANCONI**  
**ASL TO4 referente del Progetto**



ASSOCIAZIONE "GRUPPO ANZIANI B.MILANO"  
Via Prospero Boggio n.4 - San Giorgio Canavese  
Cod. Fiscale 92501770017

Gruppo di  
cammino



per guadagnare in salute  
divertendosi

**QUANDO?** Tutti i martedì (esclusi i mesi di luglio/agosto)  
a partire dall'11 aprile 2023 dalle 15 alle 16

**DOVE?** Il ritrovo è presso la sede del gruppo anziani.  
Si camminerà nei sentieri appena fuori dal centro  
abitato di San Giorgio

**COSA SERVE?** Un paio di scarpe comode,  
adatte anche agli sterrati.

Per informazioni

cell.

Benedetta



CHI SONO I NOSTRI POSSIBILI INTERLOCUTORI E ALLEATI?  
QUALI LE PERSONE INTERESSABILI?  
CHI SONO I NOSTRI DESTINATARI?

QUALI OPPORTUNITA' O RISORSE SONO GIA' PRESENTI SUL  
TERRITORIO E NELLA COMUNITA'?

QUALI LE CRITICITA' PREVEDIBILI?



**A.S.L. CN1**  
Azienda Sanitaria Locale  
di Cuneo, Mondovì e Savigliano



**PREVENZIONE  
PIEMONTE**

# Star Bene

*“Comportati come se il tuo agire  
fosse norma del comportamento universale”*

I. Kant

Il futuro cammina con le gambe delle nostre scelte quotidiane.

La cura del nostro benessere nelle preferenze di tutti i giorni determina la qualità della vita degli altri, dell'ambiente in cui viviamo e del mondo che vogliamo.



# Grazie!

**CN1**  
FORMAZIONE

