

# Pratiche raccomandate per diventare un Comune Attivo

## Schede Tecniche

Proposte che facilitano la pratica dell'attività fisica nelle persone di tutte le fasce di età.

Proposte di progettazione urbanistica e riqualificazione dell'ambiente che incentivino la pratica dell'attività fisica.

PROPOSTA	PEDIBUS
Aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> <li>La protezione e tutela dell'ambiente</li> <li>La promozione dell'attività motoria</li> </ul>
Descrizione	<p>Andare a piedi (o in bicicletta) fa bene alle persone e all'ambiente, riduce i livelli di sedentarietà, facilita la socializzazione ed è accessibile anche ai meno abbienti. Inoltre, poiché circa un quinto delle emissioni di CO<sub>2</sub>, in Italia, proviene dal traffico stradale, promuovere la mobilità attiva tra i bambini ha anche importanti implicazioni per la tutela dell'ambiente.</p> <p>Il PEDIBUS è un'iniziativa organizzata e finalizzata a fare andare e tornare i bambini da scuola a piedi con altri bambini. Si tratta di bambini che vanno a scuola accompagnati da adulti, con un capolinea, alcune fermate, orari e percorsi prestabiliti. Funziona con qualsiasi condizione meteorologica. La finalità ultima del PEDIBUS è promuovere nelle varie componenti (famiglie, amministrazioni comunali, scuola...) una cultura che porti a creare le condizioni affinché i bambini vadano da soli a scuola a piedi o in bici.</p> <p>La sua realizzazione nasce da una stretta collaborazione tra genitori, Scuola, Comune e Azienda Sanitaria.</p>
Destinatari	Scuola primaria
Mortalità di realizzazione	<p>L'Istituto Comprensivo che decide di inserire il Pedibus tra l'offerta formativa richiede la collaborazione dell'Azienda Sanitaria e del Comune e stipula un accordo formale di collaborazione. Tale atto definisce ruoli e compiti dei diversi soggetti coinvolti. A questa fase iniziale segue il coinvolgimento attivo dei genitori e dei ragazzi, la definizione dei percorsi ottimali, la realizzazione e l'organizzazione di eventi e/o incontri per garantire la condivisione degli obiettivi e la sua sostenibilità nel tempo.</p> <p>Le modalità di organizzazione del Pedibus e gli strumenti utili per la realizzazione sono contenuti nel manuale operativo regionale, nato dall'esperienza di attuazione del Pedibus in diversi territori del Veneto.</p>
Attori coinvolti e ruoli	<p><b>Compiti del Comune</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Individuare, controllare e mettere in sicurezza i percorsi casa-scuola</li> <li>Indicare con apposita segnaletica le fermate del Pedibus</li> <li>Promuovere le attività del tavolo tecnico in occasione di manifestazioni pubbliche</li> </ul> <p><b>Compiti delle Aziende Sanitarie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>promuovere la cultura della salute in collaborazione con altri partners</li> <li>collaborare a promuovere il progetto in altri comuni e altre scuole, mirando ad una offerta omogenea su tutto il territorio</li> <li>farsi garante della continuità e della sostenibilità del progetto</li> <li>collaborare e promuovere il progetto con altri Enti: Province e Regione del Veneto</li> <li>gestire le indagini nelle scuole e garantirne il ritorno informativo</li> <li>elaborare e valutare i dati delle indagini per rilevare gli stili di vita della popolazione</li> <li>concorrere alla valutazione dell'efficacia del progetto</li> <li>diffondere alla comunità i risultati raggiunti</li> </ul> <p><b>Compiti degli istituti scolastici</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>motivare il collegio docenti</li> <li>realizzare e implementare il progetto</li> <li>promuovere il progetto possibilmente in tutti i plessi</li> <li>individuare uno o più insegnanti di riferimento e nominare un gruppo di lavoro per il progetto</li> <li>inserire nel Piano dell'Offerta Formativa (POF) i percorsi casa-scuola nella promozione delle competenze di salute e sicurezza</li> <li>garantire la copertura assicurativa di tutte le persone (bambini e adulti) coinvolti</li> <li>individuare i percorsi da mettere in sicurezza in collaborazione con i bambini, i genitori e gli Enti coinvolti</li> <li>prevedere l'arrivo del Pedibus nel giardino della scuola o all'interno dell'edificio</li> <li>distribuire e raccogliere i questionari relativi alle indagini della scuola</li> </ul> <p>valutare l'efficacia del progetto</p>
Per saperne di più	<a href="https://drive.google.com/file/d/1TzcZK1NrAyE7QsUm13NTBIGN3owF2ING/view?usp=share_link">https://drive.google.com/file/d/1TzcZK1NrAyE7QsUm13NTBIGN3owF2ING/view?usp=share_link</a>
Referente	<b>Dipartimento di Prevenzione della propria Az. ULSS – Referente del Programma PP2</b>

PROPOSTA	1 KM AL GIORNO EDUCATIONAL
Aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La protezione e tutela dell'ambiente</li> <li>• La promozione dell'attività motoria</li> <li>• La cultura della sicurezza correlata alla promozione della salute negli ambienti di vita</li> </ul>
Descrizione	<p>Iniziativa regionale di promozione di stili di vita attivi, che persegue i seguenti obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorire il movimento degli studenti a scuola;</li> <li>• Ridurre la sedentarietà nei ragazzi dagli 11 ai 19 anni;</li> <li>• Stimolare l'apprendimento e la salute dei ragazzi;</li> <li>• Migliorare il clima e le motivazioni della classe.</li> </ul> <p>Le classi partecipanti si impegnano a camminare per 1 km almeno una volta al giorno per più giorni possibili dal 1 novembre al 30 aprile dell'anno scolastico in corso. Durante questo periodo le classi partecipanti si impegnano a camminare per 1km per più giorni possibili, durante qualsiasi momento dell'attività curricolare per "modificare" lo stato di attivazione e l'attenzione degli studenti. La letteratura scientifica evidenzia, infatti, l'importanza di introdurre alcune attività di movimento, declinate come active lessons, ovvero attività fisica durante la lezione, oppure come active break, che permette di realizzare un vero e proprio stacco da essa, in modo da modificare la pratica quotidiana per favorire una disposizione organizzativa e mentale differente rispetto a quanto realizzato in precedenza. Queste pause attive sono da considerarsi come veri e propri strumenti didattici e sono momenti orientati al miglioramento della consapevolezza del corpo e delle percezioni, del proprio livello di attivazione fisiologica e dello stato emotivo. L'obiettivo di queste attività sarà dunque quello di riattivare la capacità attentiva e stimolare le memorie (sistema cerebrale), scaricare le tensioni muscolari e attivare l'apparato muscolo-scheletrico (sistema muscolo scheletrico), ridurre e gestire gli stati d'ansia, aumentare l'autostima, migliorare il clima di classe e sviluppare l'empatia (sistema psico-emotivo). Il fine ultimo sarà quello di migliorare gli atteggiamenti ed i comportamenti dei singoli alunni e del gruppo classe nei confronti delle attività scolastiche migliorando le motivazioni verso di esse e il conseguente processo di apprendimento. Il concorso prevede anche l'elaborazione da parte delle singole classi di un prodotto, frutto delle discussioni fatte in classe con l'insegnante sulle tematiche sopra descritte, relative ai benefici e agli effetti dell'attività fisica e del movimento: la classe potrà divertirsi nel creare video, immagini, disegni, canzoni, slogan, cartelloni dove indicare i motivi per essere attivi e in movimento. Ci sarà anche la possibilità di coinvolgere dei "simpatizzanti": ogni studente partecipante all'iniziativa potrà coinvolgere un familiare, amico, insegnante, conoscente il quale si impegnerà a essere attivo e in movimento, quindi a camminare per un 1 km al giorno all'incirca, per l'intera durata del concorso. Al termine dell'iniziativa, le classi che risulteranno avere praticato il km anche se non ogni giorno, ma costantemente per tutta la durata del concorso e avere inviato l'elaborato, parteciperanno a una lotteria regionale per l'estrazione delle classi vincitrici. Inoltre, è previsto un premio per la classe che percorre il maggior numero di chilometri e per un "simpatizzante" impegnatosi a mantenersi fisicamente attivo.</p>
Destinatari	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scuola secondaria di primo grado</li> <li>• Scuola secondaria di secondo grado</li> </ul>
Modalità di realizzazione	Per partecipare all'iniziativa è necessario effettuare l'iscrizione alla pagina del sito regionale dedicata e prendere visione del regolamento. Nel sito si troveranno tutti i materiali per la realizzazione dell'iniziativa.
Attori e ruoli coinvolti	<p><b>Compiti della Regione del Veneto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promuovere l'iniziativa, in sinergia con le Aziende Sanitarie, attraverso la comunicazione diretta con le scuole e i social media</li> <li>• Fornire il materiale informativo per le scuole</li> <li>• Al termine dell'iniziativa ricevere dalle Aziende Sanitarie i monitoraggi e il materiale prodotto dalle classi</li> <li>• Estrarre i vincitori e consegnare i premi previsti</li> </ul> <p><b>Compiti delle Aziende Sanitarie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promuovere l'iniziativa, in sinergia con la Regione del Veneto, attraverso la comunicazione diretta con le scuole e i social media</li> <li>• Raccogliere le adesioni all'iniziativa di classi e simpatizzanti</li> <li>• Monitorare mensilmente l'attività svolta dalle classi partecipanti e raccogliere gli elaborati prodotti dai ragazzi in vista della premiazione finale, entro le scadenze previste</li> <li>• Trasmettere il materiale raccolto alla Direzione Prevenzione della Regione del Veneto</li> </ul> <p><b>Compiti degli istituti scolastici</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iscrivere le classi aderenti all'iniziativa</li> <li>• Eseguire le camminate secondo le modalità descritte nelle Indicazioni Operative dell'iniziativa</li> <li>• Compilare ed inviare mensilmente al referente della propria Azienda Sanitaria il Calendario di Classe</li> <li>• Produrre per ogni classe uno o più elaborati sull'importanza dell'attività fisica e del movimento</li> <li>• Coinvolgere eventuali simpatizzanti</li> </ul>
Per saperne di più	<p><b>Regione del Veneto &gt; 1 Km al giorno Educational</b>  <a href="https://www.regione.veneto.it/web/sanita/educational">https://www.regione.veneto.it/web/sanita/educational</a></p>
Referente	Dipartimento di Prevenzione della propria Az. ULSS – Referente del Programma PP2

PROPOSTA	1 KM AL GIORNO NEL TUO COMUNE
Aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La protezione e tutela dell'ambiente</li> <li>• La promozione dell'attività motoria</li> <li>• La cultura della sicurezza correlata alla promozione della salute negli ambienti di vita</li> </ul>
Descrizione	<p>1 km al giorno nel tuo Comune nasce come evoluzione di 1 km al giorno Educational ed ha l'obiettivo di promuovere il movimento al di fuori del mondo scolastico, dando la possibilità a tutta la popolazione di camminare in un percorso tracciato, sicuro e aperto a chiunque.</p> <p>I Comuni di tutta la regione sono invitati a creare un percorso di 1 km all'interno del proprio territorio, permanente e che sia ubicato in un luogo facilmente raggiungibile e accessibile a tutti i cittadini.</p>
Destinatari	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutta la popolazione</li> </ul>
Modalità di realizzazione	<p>Le Aziende Sanitarie informano adeguatamente i Comuni sugli obiettivi e le modalità di realizzazione dell'iniziativa. I Comuni che intendono partecipare comunicano la propria adesione all'ULSS di appartenenza e individuano e predispongono un percorso della lunghezza di 1 km, segnalato da apposita cartellonistica.</p> <p>L'inaugurazione del percorso è generalmente prevista nella stessa data, evento che il Comune può organizzare in autonomia, nella maniera che ritiene più opportuna; è caldamente consigliato invitare a prendere parte all'inaugurazione eventuali scuole secondarie che abbiano già partecipato a 1 km al giorno Educational, un rappresentante dell'Ulss e Gruppi di Cammino, gruppi di nordic walking, associazioni interessate ecc. presenti nel proprio territorio. E' importante promuovere il percorso tra la popolazione nel periodo precedente l'inaugurazione, utilizzando i vari canali di comunicazione a disposizione (sito Internet comunale, social media, locandine ecc.), al fine di invitare i cittadini a partecipare.</p> <p>E' previsto che il percorso sia reso permanente nel tempo come opportunità di salute e movimento per tutti.</p>
Attori e ruoli coinvolti	<p><b>Compiti della Regione del Veneto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Condividere l'iniziativa con i Referenti PP1 e PP2 di tutte le AULSS</li> <li>• Consegnare alle Aziende Sanitarie i cartelli per costruire il percorso e il materiale promozionale</li> <li>• Promuovere l'iniziativa attraverso i canali Regionali.</li> </ul> <p><b>Compiti delle Aziende Sanitarie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inviare ai Comuni del proprio territorio la nota di invito a realizzare l'evento 1 km al giorno nel tuo Comune, invitando gli Enti interessati a un webinar informativo</li> <li>• Trasmettere ai Comuni aderenti il materiale necessario per organizzare l'evento</li> <li>• Promuovere l'iniziativa attraverso i canali aziendali</li> </ul> <p><b>Compiti dei Comuni</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificare un percorso di 1 km di lunghezza nel proprio territorio, in una zona centrale, facilmente accessibile e sicura, percorribile da chiunque</li> <li>• Distribuire lungo il percorso i cartelli (Partenza, 250 mt, 500 mt, 750 mt, Arrivo) che lo delineano e che rimandano ai contenuti di salute pubblicati dalla Regione del Veneto attraverso QR-Code</li> <li>• Prevedere la possibilità di estendere l'invito a stakeholders del proprio territorio, quali Scuole partecipanti a 1 km al giorno Educational, Associazioni di volontariato/sportive, Gruppi di Cammino, ecc.</li> <li>• Promuovere l'iniziativa in sinergia con l'Azienda ULSS</li> <li>• Rendere il percorso permanente a beneficio della salute dei propri cittadini</li> </ul>
Per saperne di più	<p><b>Regione del Veneto &gt; 1 Km al giorno nel tuo Comune</b>  <a href="https://www.regione.veneto.it/web/sanita/kilometrocomune">https://www.regione.veneto.it/web/sanita/kilometrocomune</a></p>
Referente	Dipartimento di Prevenzione della propria Az. ULSS – Referente del Programma PP2

PROPOSTA	GRUPPI DI CAMMINO
Aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La promozione dell'attività motoria</li> </ul>
Descrizione	<p>I Gruppi di Cammino costituiscono un'opportunità per fare movimento e socializzare, rivolta a persone adulte in buona salute o con determinate patologie o condizioni che consentano lo svolgimento di attività motoria ad intensità moderata.</p> <p>I Gruppi di Cammino sono un'attività organizzata, nella quale un gruppo di persone si ritrova per camminare, con continuità e ad un orario concordato, lungo un percorso urbano o extraurbano prestabilito, per un tempo e con velocità proporzionale alle caratteristiche dei partecipanti. L'attività si svolge sotto la guida di un "insegnante" (laureato in scienze motorie) e successivamente di un walking leader, un capogruppo interno al gruppo e appositamente formato per questo ruolo.</p> <p>La partecipazione ad un Gruppo di Cammino non richiede abilità tecniche specifiche. A seconda dei destinatari, possono esistere Gruppi di Cammino diversificati e rivolti a specifiche categorie, che prevedano eventualmente dei familiari accompagnatori, ad esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppi Passo Dolce per persone over 60-65, con camminata ad intensità moderata (4-5 km/h);</li> <li>• Gruppi Passo Dinamico per adulti di tutte le età, con camminata ad intensità elevata (6-8 km/h);</li> <li>• gruppi specifici e omogenei dedicati a persone di diverse fasce d'età o condizioni di salute (anziani, donne in gravidanza, diabetici, cardiopatici, persone con disabilità fisico-intellettiva, persone con lieve deficit cognitivo (MCI) reclutate dal Centro Disturbi Cognitivi e Demenze ecc.).</li> </ul> <p>La finalità è quella di offrire alla popolazione generale un'opportunità semplice ma importante per incoraggiare e sostenere la pratica del movimento e la socialità.</p>
Destinatari	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soggetti sani e/o con particolari condizioni di salute dai 18 anni in su (eventuali minori possono partecipare solo se accompagnati da un genitore o tutore).</li> </ul>
Modalità di realizzazione	<p>I Gruppi di Cammino si realizzano grazie al lavoro di rete tra Aziende Sanitarie e amministrazioni comunali, associazioni locali sportive o di volontariato e il supporto dei Medici di Medicina Generale.</p> <p>Di seguito le indicazioni di base per far partire un Gruppo di Cammino:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificare le fasce di popolazione interessate e promuovere l'attività sia attraverso canali semplici come farmacie, medici di base, Distretti ULSS, centri anziani e altri luoghi di aggregazione, sia attraverso i social media. Organizzare anche un incontro informativo rivolto a tutti i cittadini interessati, che siano già iscritti o meno.</li> <li>2. Fornire chiare modalità di iscrizione e raccogliere le adesioni. Per la buona riuscita dell'attività, si consiglia di formare Gruppi di Cammino composti da 5-20 partecipanti ciascuno.</li> <li>3. Avvio della fase iniziale, con calendarizzazione degli appuntamenti e con un "istruttore" laureato in scienze motorie che conduca in gruppo, scandisca ritmo e tempi ed insegni ad usare correttamente le racchette, ove previste.</li> <li>4. Fase intermedia, dove l'istruttore raffini le relazioni e l'affiatamento tra i partecipanti e l'empowerment del gruppo e identifichi il futuro walking leader che lo sostituirà nella guida.</li> <li>5. Programmare un incontro di formazione tenuto dagli istruttori e rivolto ai futuri walking leader individuati.</li> <li>6. Fase di avvio in autonomia, dove l'istruttore forma il walking leader, lo rende autorevole e riconosciuto come tale all'interno del gruppo e, gradualmente, gli "passa" la gestione del gruppo stesso.</li> <li>7. Fase avanzata, in cui il gruppo, ormai consolidato e avviato, continua la propria attività in autonomia, con rare partecipazioni dell'istruttore per verificare se il gruppo procede in maniera unita e costante oppure se si sono create situazioni critiche.</li> </ol> <p>In tutte le fasi vi è il monitoraggio dei vari Gruppi di Cammino, attraverso la comunicazione tra istruttori e Azienda Sanitaria, in modo tale da identificare in tempo reale eventuali criticità e porvi delle soluzioni.</p> <p>L'organizzazione relativa a percorsi, cadenza, orari e durata delle camminate può variare di gruppo in gruppo a seconda delle necessità, così come la durata delle varie fasi. Se nel Comune è presente il percorso 1 km al giorno nel tuo Comune, questo può essere utilizzato come impulso per l'attività di alcuni gruppi.</p>

PROPOSTA	GRUPPI DI CAMMINO
Attori e ruoli coinvolti	<p>I compiti delle Aziende Sanitarie, dei Comuni e delle associazioni coinvolte sono descritti e formalizzati in un accordo di programma tra Dipartimento di Prevenzione e Comune.</p> <p><b>Compiti delle Aziende Sanitarie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporre un'attiva collaborazione con i Comuni e con associazioni locali per lo sviluppo delle attività dei Gruppi di Cammino.</li> <li>• Promuovere l'attività in sinergia con tutti gli attori coinvolti.</li> <li>• Organizzare un incontro informativo insieme al Comune e rivolto alla popolazione.</li> <li>• Collaborare con il Comune al fine di individuare i percorsi urbani ed extraurbani più idonei allo svolgimento delle attività.</li> <li>• Fornire supporto tecnico-metodologico.</li> <li>• Supervisionare e monitorare lo svolgimento delle attività in tutte le fasi di realizzazione.</li> <li>• Organizzare l'incontro previsto per la formazione dei walking leader.</li> <li>• Gestire la risoluzione di eventuali criticità che si riscontrino in corso d'opera.</li> <li>• Partecipare alla valutazione finale di processo e di esito.</li> </ul> <p><b>Compiti dei Comuni</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avviare la collaborazione con l'ULSS di appartenenza per l'attivazione dei Gruppi di Cammino, individuando un Referente Comunale che si faccia carico delle attività di competenza.</li> <li>• Eventuale coinvolgimento delle associazioni presenti nel territorio.</li> <li>• Promuovere l'attività in sinergia con tutti gli attori coinvolti.</li> <li>• Organizzare un incontro informativo insieme all'ULSS e rivolto alla popolazione.</li> <li>• Analizzare il territorio comunale al fine di individuare i percorsi sicuri e idonei al cammino.</li> <li>• Promuovere i Gruppi di Cammino tra la popolazione anche nell'ambito di altre iniziative ed eventi locali.</li> <li>• Partecipare alla valutazione finale di processo e di esito.</li> <li>• Rendere l'iniziativa sostenibile nel tempo.</li> </ul> <p><b>Compiti delle Associazioni Locali (se coinvolte)</b></p> <p>Le associazioni locali coinvolte (sportive e sociali/di volontariato) hanno un ruolo di divulgazione alla cittadinanza e di sostegno alla partecipazione concreta all'iniziativa. Sono coinvolte dalle amministrazioni comunali e prendono parte alle riunioni organizzative e agli incontri rivolti alla comunità. Partecipano all'individuazione dei bisogni della popolazione o alla risoluzione di eventuali problematiche che possono emergere durante lo svolgimento dell'iniziativa.</p>
Per saperne di più	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>AULSS 2 MARCA TREVIGIANA</b> <a href="https://www.aulss2.veneto.it/gruppi-di-cammino">https://www.aulss2.veneto.it/gruppi-di-cammino</a></li> <li>• <b>AULSS 5 POLESANA</b> <a href="https://www.aulss5.veneto.it/index.cfm?action=mys.apridoc&amp;iddoc=730">https://www.aulss5.veneto.it/index.cfm?action=mys.apridoc&amp;iddoc=730</a></li> <li>• <b>AULSS 8 BERICA</b> <a href="https://www.aulss8.veneto.it/prestazione.php/1915">https://www.aulss8.veneto.it/prestazione.php/1915</a></li> </ul>
Referente	Dipartimento di Prevenzione della propria Az. ULSS – Referente del Programma PP2

PROPOSTA	PALESTRE DELLA SALUTE
Aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La promozione dell'attività motoria</li> <li>• La cultura della sicurezza correlata alla promozione della salute negli ambienti di vita</li> </ul>
Descrizione	<p>Con l'art. 21 della L.R. 8/2015 e successive modifiche, la Regione del Veneto ha inteso istituire le "Palestre della Salute". Si tratta di strutture che, oltre ad ospitare le normali attività di palestra, presentano appositi requisiti, identificati dalla Regione, che le rendono idonee ad accogliere cittadini con patologie croniche non trasmissibili stabilizzate (cardiopatici, broncopneumopatici, diabetici, nefropatici...) nello svolgimento di programmi di esercizio fisico prescritti dal medico.</p> <p>Non si tratta, dunque, di un'attività riabilitativa, ma della possibilità di fare dell'esercizio fisico tarato alla propria condizione, con caratteristiche che lo rendono idoneo ad ottimizzarne i benefici ricavati in termini di salute, minimizzando i possibili rischi.</p> <p>Le Palestre della Salute rappresentano quindi un "farmaco" che si affianca alla terapia medica in atto e che, ai dosaggi correttamente individuati dal medico, contribuisce a fornire ulteriori effetti protettivi, riducendo il rischio di riacutizzazioni della malattia e nuove ospedalizzazioni.</p> <p>In base alla stratificazione del rischio correttamente operata, la prescrizione dell'esercizio potrà essere effettuata dal proprio medico curante (in soggetti a rischio cardiovascolare lieve-moderato) o dallo specialista (rischio elevato, patologia cronica conclamata) seguendo diverse modalità operative.</p> <p><b>RIFERIMENTI GIURIDICO/AMMINISTRATIVI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DGR n. 280 del 13.03.2018: Modifica degli Allegati "A" e "B" della D.G.R. n. 925 del 23/06/2017, "Approvazione dei requisiti e del procedimento necessari ad ottenere la certificazione di "Palestra della salute" e degli indirizzi relativi alla formazione, ai sensi dell'articolo 21, comma 3, Legge Regionale n. 8 del 11 maggio 2015", definizione dei criteri delle Strutture sanitarie previste per gli stage ed individuazione delle stesse e costituzione del Gruppo di coordinamento regionale per la programmazione delle attività formative.</li> <li>• LR n. 18 del 27.06.2016 capo VIII art. 72: Modifiche dell'articolo 21 "Palestre della Salute" della legge regionale 11 maggio 2015, n. 8 "Disposizioni generali in materia di attività motoria e sportiva".</li> <li>• LR n. 8 11.05.2015: Disposizioni generali in materia di attività motoria e sportiva</li> </ul>
Destinatari	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persone con patologie croniche in fase di stabilità</li> </ul>
Modalità di realizzazione	<p>E' fondamentale che la Aziende Sanitarie conoscano le palestre presenti nel proprio territorio, soprattutto per creare delle alleanze per la salute dei cittadini.</p> <p>Le strutture che non sono ancora Palestre della Salute devono essere informate sulla possibilità di diventarlo per offrire un servizio di maggiore qualità per il cittadino; le strutture interessate devono essere messe in contatto con i referenti dell'Ulss di appartenenza, al fine di ricevere la documentazione e le indicazioni necessarie.</p> <p>Una volta che la struttura ha il riconoscimento di "Palestra della Salute", il Comune deve impegnarsi per informare i cittadini di questa opportunità e i medici della possibilità di consigliare ai propri assistiti l'accesso a questo servizio.</p> <p>E' consigliabile che il Comune e le Aziende Sanitarie, in sinergia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• organizzino un incontro rivolto ai cittadini per far conoscere loro questa realtà e i servizi che offre, ricordando l'importanza di uno stile di vita sano come prevenzione dalle patologie;</li> <li>• organizzino un incontro fra MMG e Palestre della Salute per potersi conoscere e confrontare.</li> </ul> <p>I medici specialisti e MMG creano e prescrivono ai propri pazienti portatori di patologie croniche stabili un programma personalizzato di esercizio fisico, da seguire al pari della cura farmacologica. I pazienti si recano poi presso le Palestre della Salute, dove possono mettere in pratica il programma in modo sicuro e seguiti passo passo da un professionista, il chinesiologo, il quale si assicura non solo che gli esercizi vengano eseguiti correttamente, ma anche che il paziente metta in pratica costantemente quanto prescritto dal proprio medico.</p>
Attori coinvolti e ruoli	<p><b>Compiti delle Aziende Sanitarie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raccogliere la SCIA delle Palestre che chiedono di diventare Palestre della Salute</li> <li>• Gestire le liste delle Palestre della Salute presenti nel proprio territorio</li> <li>• Consegnare il logo di Palestra della Salute alle strutture aderenti, dopo la verifica dei requisiti</li> </ul> <p><b>Compiti dei Comuni</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promuovere l'opportunità di diventare Palestra della Salute, in sinergia con l'Azienda Sanitaria</li> </ul> <p><b>Compiti delle Palestre della Salute</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inviare la SCIA all'ULSS di appartenenza per diventare Palestra della Salute</li> <li>• In caso di mancanza di requisiti, adeguarsi a quanto richiesto entro un periodo di 6 mesi</li> <li>• Ricevere il logo dall'ULSS</li> <li>• Mantenere nel tempo i requisiti per essere una Palestra della Salute</li> <li>• Interfacciarsi con i medici specialisti e MMG per la gestione dei pazienti</li> </ul> <p><b>Compiti dei medici specialisti e MMG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promuovere le Palestre della Salute tra i propri pazienti e indirizzarli a quella più vicina alla loro abitazione</li> <li>• Interfacciarsi con le Palestre della Salute per la gestione dei pazienti</li> </ul>
Per saperne di più	<p><b>Regione del Veneto: prescrizione dell'esercizio fisico</b>  <a href="https://www.regione.veneto.it/web/sanita/palestre-della-salute">https://www.regione.veneto.it/web/sanita/palestre-della-salute</a></p>
Referente	<p><b>Dipartimento di Prevenzione della propria Az. ULSS – Referente del Programma PP2</b></p>

PROPOSTA	PRATICHE MOTORIE AL PARCO
Aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La promozione dell'attività motoria</li> <li>• La cultura della sicurezza correlata alla promozione della salute negli ambienti di vita</li> <li>• La protezione e tutela dell'ambiente</li> </ul>
Descrizione	<p>È un'iniziativa stagionale finalizzata ad incentivare la pratica dell'attività fisica, che consiste nell'organizzazione di calendari di pratiche motorie che si svolgono prevalentemente all'aperto, in genere presso parchi comunali, durante la stagione estiva.</p> <p>L'obiettivo è creare proposte altamente accessibili per tutte le età, valorizzando nel contempo le aree verdi comunali.</p>
Destinatari	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutta la popolazione</li> </ul>
Modalità di realizzazione	<p>Si realizza grazie al lavoro congiunto di Amministrazioni comunali, Enti / Associazioni locali sportive e Aziende Sanitarie. I modelli organizzativi presenti nei diversi territori possono differire in base alla disponibilità o meno di un finanziamento dedicato o ad attività di volontariato sociale, ed in base alla specifica situazione, ne deriveranno differenti calendari di attività (in genere più regolari nel primo caso, più eterogenei nel secondo).</p>
Attori coinvolti e ruoli	<p><b>Compiti dei Comuni</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promozione dell'attivazione del progetto</li> <li>• Messa disposizione di un'area verde</li> <li>• Manutenzione /disinfestazione adeguata dell'area verde</li> <li>• Comunicazione e realizzazione di materiali di comunicazione</li> </ul> <p><b>Compiti dell'Ente /Associazione sportiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supporto dell'attivazione del progetto</li> <li>• Costruzione dell'offerta motoria</li> <li>• Comunicazione al pubblico</li> <li>• Tesseramento e Assicurazione praticanti</li> <li>• Copertura SIAE</li> <li>• Raccolta dati</li> </ul> <p><b>Compiti delle Aziende Sanitarie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valutazione dell'area di pratica</li> <li>• Supporto al coinvolgimento delle associazioni</li> <li>• Supporto alla comunicazione</li> <li>• Supporto alla valutazione</li> <li>• Supporto all'attivazione del progetto</li> <li>• Supporto all'analisi dei dati</li> </ul>
Tempi	Idealmente da maggio-giugno fino a settembre-ottobre
Costi	<i>Vedi alla voce modalità</i>
Per saperne di più	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>OGNI PASSO CONTA</b> <a href="https://www.uisp.it/veneto2/pagina/ogni-passo-conta1">https://www.uisp.it/veneto2/pagina/ogni-passo-conta1</a></li> <li>• <b>RIDATTI UNA MOSSA</b> <a href="https://www.aulss2.veneto.it/ridatti-una-mossa">https://www.aulss2.veneto.it/ridatti-una-mossa</a></li> </ul>
Referente	<b>Dipartimento di Prevenzione della propria Az. ULSS – Referente del Programma PP2</b>

PROPOSTA	ATTIVITA' MOTORIA DI PROSSIMITA'
Aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La promozione dell'attività motoria</li> <li>• La cultura della sicurezza correlata alla promozione della salute negli ambienti di vita</li> <li>• La protezione e tutela dell'ambiente</li> </ul>
Descrizione	<p>Attività motoria proposta nelle vicinanze delle abitazioni (specie grandi aggregati o aree urbane ad alta densità) per facilitare il coinvolgimento di persone sedentarie anziane o a rischio di isolamento e distanza sociale.</p> <p>La scelta di un parco o area di prossimità come contesto familiare ha un effetto facilitante per coloro che hanno difficoltà o resistenza a recarsi in una palestra o in luoghi non conosciuti. Si possono prevedere attività due o tre volte a settimana, con periodicità che dipende dalle opportunità che gli specifici territori offrono, all'aperto e/o in spazi chiusi condivisi ecc.</p> <p>Un rilevante aspetto positivo di questo tipo di intervento è inoltre l'aumento delle relazioni tra vicinato che si propongono spesso anche oltre l'orario di attività.</p>
Destinatari	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Categorie particolari della popolazione (anziani, persone sole, donne in gravidanza ecc.)</li> </ul>
Modalità di realizzazione	<p>Si consiglia di avviare un percorso partecipativo con accurata analisi del contesto e coinvolgimento di portatori di interesse locali - identificando degli 'attivatori di comunità'.</p> <p>È altresì importante l'individuazione di luoghi riconosciuti dalla comunità e che la rappresentino (parco, piazzale, spazi parrocchiali ecc.).</p> <p>Il successo del progetto potrà essere pesantemente influenzato dall'efficacia con la quale si raggiungerà il target, pertanto dovrà essere studiato e adattato allo specifico contesto sia il materiale informativo che la modalità di distribuzione dello stesso, che potrà contemplare delle azioni "porta a porta".</p> <p>La preparazione degli istruttori (preferibilmente laureati in scienze motorie) è un elemento da tenere in forte considerazione, per un'adeguata valutazione delle condizioni fisiche e cliniche dei partecipanti</p> <p>In fase di avvio il numero dei partecipanti non deve essere pregiudicante per la partenza.</p> <p>Spesso infatti nella popolazione si attiva un meccanismo di osservazione prima dell'adesione, pertanto ci potranno essere pochi iscritti effettivi e molti osservatori che si inseriranno successivamente.</p>
Attori coinvolti e ruoli	<p><b>Compiti dei Comuni</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promozione dell'attivazione del progetto</li> <li>• Supporto alla realizzazione</li> <li>• Messa disposizione e manutenzione di uno spazio adeguato</li> <li>• Comunicazione e realizzazione di materiali di comunicazione</li> </ul> <p><b>Compiti dell'Ente /Associazione sportiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Costruzione dell'offerta motoria</li> <li>• Comunicazione</li> <li>• Tesseramento e Assicurazione praticanti</li> <li>• Copertura SIAE</li> <li>• Raccolta dati</li> </ul> <p><b>Compiti delle Aziende Sanitarie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supporto all'attivazione del progetto</li> <li>• Valutazione sicurezza dell'area di pratica</li> <li>• Supporto al coinvolgimento di portatori di interesse</li> <li>• Supporto alla comunicazione</li> <li>• Supporto alla valutazione</li> <li>• Supporto all'analisi dei dati</li> </ul>
Per saperne di più	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PROGETTO SAN PAOLO</b> <a href="https://www.uisp.it/treviso/pagina/progetto-san-paolo-attiv-motoria-per-noi-di-una-certa-et">https://www.uisp.it/treviso/pagina/progetto-san-paolo-attiv-motoria-per-noi-di-una-certa-et</a></li> <li>• <b>PROGETTI NEXT SPORT</b> <a href="https://www.uisp.it/progetti/pagina/next-sport">https://www.uisp.it/progetti/pagina/next-sport</a></li> </ul>
Referente	<b>Dipartimento di Prevenzione della propria Az. ULSS - Referente del Programma PP2</b>

PROPOSTA	SCAMBI GENERA... ATTIVI
Aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La promozione dell'attività motoria</li> </ul>
Descrizione	<p>Il progetto SCAMBI GENERA...ATTIVI ha l'obiettivo generale di promuovere il benessere e la partecipazione attiva dei beneficiari del progetto (giovani di 16-17 anni e persone anziane in situazione di fragilità) attraverso la realizzazione di percorsi intergenerazionali in ambito motorio e digitale, volti a favorire la costruzione di relazioni di prossimità nei quartieri e a promuovere una cultura, fin dalla giovane età, dell'invecchiamento attivo in buona salute. L'attività ha quindi obiettivi sia di salute che sociali.</p> <p>Tale progetto è stato realizzato in un'Azienda ULSS ed è tuttora in fase di sperimentazione.</p>
Destinatari	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adolescenti</li> <li>• Anziani (70+)</li> </ul>
Modalità di realizzazione	<p>Attraverso un lavoro di rete per costruire una comunità educante e inclusiva.</p> <p>I territori, i quartieri diventano luoghi educativi, opportunità di incontro e di esperienze per i ragazzi, in cui si uniscono interessi, attenzioni e tensioni di più soggetti. Per ricostruire le opportunità di confronto e crescita derivanti dal dialogo tra pari e tra generazioni il progetto si propone di tenere insieme le diverse agenzie educative (non solo quelle deputate alla formazione formale) e altri attori del territorio che, a vario titolo, si prendono cura della comunità (scuole, parrocchie, associazioni di volontariato, medici di medicina generale, farmacie). Non solo la scuola, quindi, che sicuramente è al centro della traiettoria educativa di una persona, ma anche altri attori, come i diversi servizi che ruotano attorno ai ragazzi e alle loro famiglie, in una responsabilità condivisa. Pensiamo alle parrocchie, che si stanno interrogando su come riattivare la dimensione di socializzazione di bambini e ragazzi, in un momento in cui a loro servono esperienze con i coetanei che li mettano in contatto con la vita reale. Anch'esse devono diventare luogo in cui innestare reti, alleanze, collaborazioni con realtà extra ecclesiali, per accogliere anche quei ragazzi adolescenti che non desiderano vivere la loro dimensione di partecipazione all'interno della parrocchia stessa ma che ricercano spazi di solidarietà nella loro comunità di appartenenza.</p>
Attori coinvolti e ruoli	<p><b>Azienda sanitaria</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinamento e gestione del progetto</li> </ul> <p><b>Cooperativa sociale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinamento generale e gestione del progetto e dei diversi attori coinvolti</li> <li>• Impiego di personale dedicato allo sviluppo della rete integrata di interventi di prevenzione e promozione del benessere in stretta connessione con gli altri partner</li> <li>• Implementazione delle diverse attività del progetto</li> </ul> <p><b>Scuola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coinvolgimento dei ragazzi e degli insegnanti</li> <li>• Coprogettazione delle proposte educative e di volontariato e sperimentazione del progetto</li> <li>• Partecipazione alla cabina di regia</li> <li>• Coprogettazione degli strumenti di valutazione del progetto.</li> </ul> <p><b>Medicina di Gruppo integrativa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuazione e selezione delle persone anziane da coinvolgere nel progetto, con compilazione di scheda dedicata di arruolamento da tenere all'interno della cartella del paziente consultabile e aggiornabile da medico e infermiere nel corso del progetto</li> <li>• Contatto telefonico periodico da parte di medici e infermieri per monitorare l'andamento dell'esperienza da parte del paziente</li> <li>• Coprogettazione del programma di attività motorie e formazione</li> <li>• Definizione del protocollo per la gestione in sicurezza del progetto</li> <li>• Partecipazione alla cabina di regia</li> <li>• Coprogettazione degli strumenti di valutazione del progetto.</li> </ul> <p><b>Associazioni di quartiere, di volontariato, parrocchie ecc.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuazione delle persone anziane da coinvolgere nel progetto</li> <li>• Partecipazione alla cabina di regia</li> <li>• Coprogettazione delle proposte educative e di volontariato e sperimentazione del progetto per il gruppo di giovani della collaborazione pastorale</li> <li>• Coprogettazione degli strumenti di valutazione del progetto.</li> <li>• Accompagnamento nei quartieri per facilitare l'esperienza di volontariato/incontro tra giovani e anziani (supporto nell'individuazione degli spazi di quartiere in cui poter svolgere l'attività motoria, interventi di mediazione e supporto per agevolare l'esperienza, individuazione di referenti del quartiere che supportino l'implementazione delle relazioni di prossimità).</li> </ul> <p><b>Farmacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Collaborazione all'individuazione delle persone anziane da coinvolgere nel progetto</li> </ul> <p><b>Altro ente che collabori alla formazione digitale e sviluppo dei video e dei supporti digitali alle attività motorie con gli studenti + partecipazione alla cabina di regia.</b></p>
Per saperne di più	<a href="https://lincontro.it/progetti/scambi-genera-attivi/">https://lincontro.it/progetti/scambi-genera-attivi/</a>
Referente	<b>Dipartimento di Prevenzione della propria Az. ULSS – Referente del Programma PP2</b>

PROPOSTA	PROGETTO "ATTIVITÀ MOTORIA PER TUTTI: CHIUDI LA STRADA AL TRAFFICO!"
Aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La promozione dell'attività motoria</li> <li>• Rigenerazione urbana</li> </ul>
Descrizione	<p>Il progetto parte da un'iniziativa già attivata nel Comune di Verona, che si può estendere nel territorio veneto, che consiste nel chiudere al traffico, la domenica e i giorni festivi, tratti di strada urbani al fine di consentire alla popolazione di camminare, correre, andare in bicicletta e, in generale, di praticare attività motoria in sicurezza. In tal modo i percorsi stradali diventano veri e propri impianti sportivi all'aperto non convenzionali, a disposizione di tutta la cittadinanza. Attraverso questa iniziativa, inoltre, è possibile organizzare eventi dedicati alla promozione di stili di vita sani, coinvolgendo le associazioni locali che possono così farsi conoscere e promuovere le proprie attività.</p> <p>L'iniziativa rappresenta per le Amministrazioni comunali anche un'occasione per rivalutare e riqualificare zone normalmente non adibite alla pratica dell'attività motoria e sportiva e per valorizzare al meglio altre iniziative che prevedono la chiusura di strade (es. domenica ecologica).</p> <p>Una scelta che può incrementare il successo dell'iniziativa rispetto agli obiettivi di promozione del movimento consiste nella chiusura di un tratto di strada sufficientemente lungo e/o connesso a percorsi già dedicati/dedicabili alla mobilità lenta o a parchi urbani; tale caratteristica consentirà all'utenza di compiere percorsi a circuito e/o connettere più zone urbane.</p>
Destinatari	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutta la popolazione</li> </ul>
Modalità di realizzazione	<p>La chiusura al traffico di tratti stradali avviene mediante ordinanze comunali. I percorsi scelti devono essere messi in sicurezza, privi di barriere architettoniche e facilmente raggiungibili da tutti. Lungo il percorso le associazioni sportive locali potranno promuovere e mettere in atto le proprie attività, in modo tale che le persone possano conoscere le opportunità offerte nel proprio comune. L'Amministrazione comunale può scegliere di coinvolgere anche le associazioni di volontariato locali, al fine di invitare a partecipare all'evento anche le categorie di popolazione più fragili e difficilmente raggiungibili (anziani, pazienti per patologia ecc.) con attività adatte a loro, proposte magari dall'ULSS di appartenenza.</p> <p>Le persone potranno comunque scegliere anche di praticare il movimento in autonomia.</p>
Attori coinvolti e ruoli	<p><b>Comune</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestione della chiusura della strada.</li> <li>• Informazione e promozione dell'iniziativa tra i cittadini, in sinergia con l'ULSS di appartenenza.</li> <li>• Coinvolgimento delle associazioni sportive e di volontariato locali.</li> </ul> <p><b>Cooperativa sociale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinamento generale e gestione del progetto e dei diversi attori coinvolti</li> <li>• Impiego di personale dedicato allo sviluppo della rete integrata di interventi di prevenzione e promozione del benessere in stretta connessione con gli altri partner</li> <li>• Implementazione delle diverse attività del progetto</li> </ul> <p><b>Azienda sanitaria</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazione e promozione dell'iniziativa tra i cittadini, in sinergia con l'Amministrazione comunale.</li> <li>• Proposta e promozione di iniziative specifiche per determinate categorie di popolazione (es. gruppi di cammino).</li> </ul> <p><b>Associazioni sportive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promozione e organizzazione di attività motoria e sportiva.</li> </ul> <p><b>Associazioni di volontariato</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coinvolgimento di determinate categorie di popolazione nell'evento.</li> </ul>
Per saperne di più	<p><b>Sito del Comune di Verona</b>  <a href="https://www.comune.verona.it/nqcontent.cfm?a_id=46355">https://www.comune.verona.it/nqcontent.cfm?a_id=46355</a></p>
Referente	<p><b>Dipartimento di Prevenzione della propria Az. ULSS – Referente del Programma PP2</b></p>

Proposte di progettazione urbanistica e riqualificazione dell'ambiente che incentivino la pratica dell'attività fisica.

PROPOSTA	PRO-MOVE
Aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rigenerazione urbana</li> <li>• La promozione dell'attività motoria</li> <li>• La protezione e tutela dell'ambiente</li> </ul>
Descrizione	<p>Un progetto partecipato in cui ragazzi progettano per i ragazzi la rigenerazione di un edificio o di un'area verde (o altro sito all'aperto) con l'obiettivo di riuscire ad offrire un nuovo spazio per l'attività fisica, il gioco attivo e l'incontro.</p> <p>Il processo dovrebbe cercare di coinvolgere, tra i ragazzi, quelli che vivono situazioni di disagio, rendendoli partecipi in prima persona anche nella fase di progettazione. Gli adulti dovranno saper agire dietro le quinte come facilitatori e come formatori, giocando un ruolo di supporto, contenimento ed orientamento.</p>
Destinatari	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ragazzi 6-18 anni (con diversi livelli di coinvolgimento)</li> </ul>
Modalità di realizzazione	<p><b>Costruire le alleanze</b> Una progettazione partecipata prevede la collaborazione della comunità e/o di suoi rappresentanti. E' quindi utile iniziare individuando i principali portatori di interesse sul tema di progetto tra tutti gli attori possibili presenti nella comunità, con l'aiuto della stessa Amministrazione o di altri informatori chiave.</p> <p><b>Conoscenza del contesto</b> Procedere ad analisi quanti-qualitative che consentano di risalire ai determinanti di salute socioambientali, consultare gli attori chiave e la popolazione analizzandone i bisogni, rilevare le disuguaglianze e cosa, e chi, già è attivo per questo target.</p> <p><b>Comporre un gruppo di progetto centrale (coordinamento) e un gruppo allargato di consultazione</b> A livello locale suggeriamo di costituire un Gruppo di progetto centrale in cui dovranno essere presenti: alcuni rappresentanti dei giovani, almeno un rappresentante per ciascun gruppo stakeholder con alto interesse, eventuali figure tecniche (es. geometra, architetto). Il gruppo centrale avrà il compito di coordinare le attività e di redigere e guidare il processo di progettazione. Il Gruppo di progetto centrale potrà coinvolgere man mano ulteriori attori, creando in questo modo un Gruppo di progetto allargato, dinamico nel tempo (alcuni attori potrebbero non essere presenti in tutte le fasi del progetto). Potranno essere inclusi in questo gruppo ragazzi che non fanno parte del gruppo centrale, altri componenti di associazioni o della comunità o altre figure tecniche di supporto.</p> <p><b>Analizzare punti di forza e criticità</b> Evidenziare con quali risorse/aspetti favorevoli del contesto potranno essere affrontati e controllati elementi di rischio nella specifica situazione (analisi swot + piano del rischio).</p> <p><b>Redigere il progetto locale</b> Descrivere la sequenza logica dell'intervento e definire gli indicatori delle diverse componenti, seguendo un modello di progettazione ed utilizzando un output chiaro. Lo sviluppo del piano di azione consentirà di delineare il cronoprogramma e il sistema di responsabilità.</p> <p><b>Piano di valutazione</b> Definire le diverse componenti della valutazione (ex ante, di processo, di risultato), le modalità e gli strumenti per condurla. È consigliato procedere anche alla valutazione delle ricadute sulla comunità del progetto, utilizzando scale o modelli capaci di evidenziare i processi di empowerment e gli effetti sulle disuguaglianze.</p> <p><b>Piano dei costi</b> Sviluppare un piano economico, e formalizzarlo a garanzia della buona riuscita del progetto. Prevedere e quantificare l'impegno economico da dedicare anche alla fase di valutazione e di promozione del progetto.</p> <p><b>Piano di comunicazione</b> Importante definire la strategia di comunicazione generale (vedi scheda di approfondimento) e prevedere inoltre le fasi di restituzione pubblica partecipativa sullo stato di avanzamento del processo.</p>

PROPOSTA	PRO-MOVE
Attori coinvolti e ruoli	<p>Per tale progetto si propone una modalità altamente partecipativa fin dal suo avvio. Questa caratteristica, unitamente all'impossibilità di definire a priori l'area di intervento (spazio all'aperto, spazio indoor ecc.), le caratteristiche del contesto sociale specifico nonché la fascia d'età prioritaria da coinvolgere, comporta che la definizione dei compiti e dei ruoli consegua ad una specifica mappatura degli attori (vedasi vademecum di riferimento).</p> <p>Si possono pertanto solo fornire indicazioni di massima rispetto al possibile ruolo del Comune come uno dei promotori di questo tipo di azione nel territorio:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Promozione dell'attivazione del progetto</li> <li>2. Messa a disposizione o concorso all'individuazione di uno spazio da rigenerare</li> <li>3. Coinvolgimento nel nucleo centrale di progetto</li> <li>4. Messa a disposizione o concorso all'individuazione di uno spazio per lo svolgimento dei lavori di progettazione</li> <li>5. Risorse dedicate alla campagna di comunicazione necessaria a supportare il processo partecipativo</li> </ol>
Per saperne di più	<a href="https://drive.google.com/file/d/1RwOuwvOmwQTqz3OGsqV2PcDkOVj_3cFn/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1RwOuwvOmwQTqz3OGsqV2PcDkOVj_3cFn/view?usp=sharing</a>
Referente	<b>Dipartimento di Prevenzione della propria Az. ULSS – Referente del Programma PP2</b>

Proposte di progettazione urbanistica e riqualificazione dell'ambiente che incentivino la pratica dell'attività fisica.

PROPOSTA	SPAZI NATURALI: MAPPATURA AREE VERDI
Aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rigenerazione urbana</li> <li>• La promozione dell'attività motoria</li> <li>• La protezione e tutela dell'ambiente</li> </ul>
Descrizione	<p>Un'azione partecipata di mappatura guidata di spazi verdi urbani che consente di analizzare le caratteristiche, le criticità e le potenzialità di un'area verde pubblica, al fine di orientare interventi di rigenerazione, adeguamento e/o promozione della stessa come opportunità di salute.</p> <p>La mappatura guida inoltre l'analisi delle connessioni tra l'area da valorizzare, l'abitato e i servizi locali.</p>
Destinatari	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutta la popolazione</li> </ul>
Modalità di realizzazione	<p><b>Costruire le alleanze</b> Una progettazione partecipata prevede la collaborazione della comunità e/o di suoi rappresentanti. E' quindi utile iniziare individuando i principali portatori di interesse sul tema di progetto tra tutti gli attori possibili presenti nella comunità, con l'aiuto della stessa Amministrazione o di altri informatori chiave.</p> <p><b>Conoscenza del contesto</b> Procedere ad analisi quanti-qualitative che consentano di risalire ai determinanti di salute socioambientali, consultare gli attori chiave e la popolazione analizzandone i bisogni, rilevare le disuguaglianze e cosa, e chi, già è attivo per questo target.</p> <p><b>Comporre un gruppo di progetto centrale (coordinamento) e un gruppo allargato di consultazione</b> A livello locale suggeriamo di costituire un Gruppo di progetto centrale in cui dovranno essere presenti: alcuni rappresentanti dei giovani, almeno un rappresentante per ciascun gruppo stakeholder con alto interesse, eventuali figure tecniche (es. geometra, architetto). Il gruppo centrale avrà il compito di coordinare le attività e di redigere e guidare il processo di progettazione. Il Gruppo di progetto centrale potrà coinvolgere man mano ulteriori attori, creando in questo modo un Gruppo di progetto allargato, dinamico nel tempo (alcuni attori potrebbero non essere presenti in tutte le fasi del progetto). Potranno essere inclusi in questo gruppo ragazzi che non fanno parte del gruppo centrale, altri componenti di associazioni o della comunità o altre figure tecniche di supporto.</p> <p><b>Analizzare punti di forza e criticità</b> Evidenziare con quali risorse/aspetti favorevoli del contesto potranno essere affrontati e controllati elementi di rischio nella specifica situazione (analisi swot + piano del rischio).</p> <p><b>Redigere il progetto locale</b> Descrivere la sequenza logica dell'intervento e definire gli indicatori delle diverse componenti, seguendo un modello di progettazione ed utilizzando un output chiaro. Lo sviluppo del piano di azione consentirà di delineare il cronoprogramma e il sistema di responsabilità.</p> <p><b>Piano di valutazione</b> Definire le diverse componenti della valutazione (ex ante, di processo, di risultato), le modalità e gli strumenti per condurla. È consigliato procedere anche alla valutazione delle ricadute sulla comunità del progetto, utilizzando scale o modelli capaci di evidenziare i processi di empowerment e gli effetti sulle disuguaglianze.</p> <p><b>Piano dei costi</b> Sviluppare un piano economico, e formalizzarlo a garanzia della buona riuscita del progetto. Prevedere e quantificare l'impegno economico da dedicare anche alla fase di valutazione e di promozione del progetto.</p> <p><b>Piano di comunicazione</b> Importante definire la strategia di comunicazione generale (vedi scheda di approfondimento) e prevedere inoltre le fasi di restituzione pubblica partecipativa sullo stato di avanzamento del processo.</p>

PROPOSTA	SPAZI NATURALI: MAPPATURA AREE VERDI
Attori coinvolti e ruoli	<p>Per tale progetto si propone una modalità altamente partecipativa fin dal suo avvio. Questa caratteristica, unitamente all'impossibilità di definire a priori l'area di intervento (spazio all'aperto, spazio indoor ecc.), le caratteristiche del contesto sociale specifico nonché la fascia d'età prioritaria da coinvolgere, comporta che la definizione dei compiti e dei ruoli consegua ad una specifica mappatura degli attori (vedasi vademecum di riferimento).</p> <p>Si possono pertanto solo fornire indicazioni di massima rispetto al possibile ruolo del Comune come uno dei promotori di questo tipo di azione nel territorio:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Promozione dell'attivazione del progetto</li> <li>2. Messa a disposizione o concorso all'individuazione di uno spazio da rigenerare</li> <li>3. Coinvolgimento nel nucleo centrale di progetto</li> <li>4. Messa a disposizione o concorso all'individuazione di uno spazio per lo svolgimento dei lavori di progettazione</li> <li>5. Risorse dedicate alla campagna di comunicazione necessaria a supportare il processo partecipativo</li> </ol>
Per saperne di più	<a href="https://drive.google.com/file/d/1sqmVKjy3ft0kpNX3Scf2nCrCnPzoWjZf/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1sqmVKjy3ft0kpNX3Scf2nCrCnPzoWjZf/view?usp=sharing</a>
Referente	<b>Dipartimento di Prevenzione della propria Az. ULSS – Referente del Programma PP2</b>

PROPOSTA	NATURALMENTE... SCUOLA
Aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La promozione dell'attività motoria</li> <li>• La cultura della sicurezza correlata alla promozione della salute negli ambienti di vita</li> <li>• La protezione e tutela dell'ambiente</li> <li>• Partecipazione</li> </ul>
Descrizione	<p>Il progetto vede la scuola come un'istituzione armonicamente inclusiva e non selettiva, che porti l'educazione in ogni luogo e in ogni momento, superando la destinazione specifica di spazi e luoghi. In quest'ottica gli spazi esterni divengono luoghi abituali di apprendimento; gli ambienti scolastici sono riqualificati, in particolare quelli esterni, e vengono collegati alle infrastrutture e agli spazi naturali attorno alla scuola, perché questi divengano un'opportunità per acquisire le competenze chiave e migliorare l'apprendimento scolastico. Il progetto deve coinvolgere i bambini ed i ragazzi nella co-progettazione, assicurandone una vera partecipazione.</p> <p>La proposta progettuale nello specifico si propone di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rendere le scuole più verdi trasformando in un luogo naturale almeno una parte del cortile scolastico, che potrà diventare anche una importante risorsa comunitaria per il quartiere;</li> <li>• lavorare alla costituzione di una "zona scolastica" che: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ valorizzi gli spazi di prossimità della scuola, per consentire uscite didattiche finalizzate a conoscere il territorio;</li> <li>◦ promuova la mobilità sostenibile nei percorsi casa-scuola; contribuisca a ridurre il traffico nella zona scolastica.</li> </ul> </li> </ul>
Destinatari	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ragazzi 6-18 anni (con diversi livelli di coinvolgimento)</li> </ul>
Modalità di realizzazione	<p><b>Costruire le alleanze</b> Una progettazione partecipata prevede la collaborazione della comunità e/o di suoi rappresentanti. E' quindi utile iniziare individuando i principali portatori di interesse sul tema di progetto tra tutti gli attori possibili presenti nella comunità, con l'aiuto di altri informatori chiave.</p> <p><b>Conoscenza del contesto</b> Procedere ad analisi quanti-qualitative che consentano di risalire ai determinanti di salute socioambientali, consultare gli attori chiave e la popolazione analizzandone i bisogni, rilevare le disuguaglianze e cosa, e chi, già è attivo per questo target.</p> <p><b>Gruppo di progetto</b> Il gruppo di progetto non potrà prescindere dal coinvolgimento della scuola interessata. Si consiglia di coinvolgere eventuali associazioni e cooperative già attive nel contesto specifico, oltre ai referenti della promozione della salute dell'AULSS di riferimento Il Gruppo di progetto potrà coinvolgere man mano ulteriori attori, creando in questo modo un Gruppo di progetto allargato, dinamico nel tempo (alcuni attori potrebbero non essere presenti in tutte le fasi del progetto).</p> <p><b>Analizzare punti di forza e criticità</b> Evidenziare con quali risorse/aspetti favorevoli del contesto potranno essere affrontati e controllati elementi di rischio nella specifica situazione (analisi swot + piano del rischio).</p> <p><b>Redigere il progetto locale</b> Descrivere la sequenza logica dell'intervento e definire gli indicatori delle diverse componenti, seguendo un modello di progettazione ed utilizzando un output chiaro. Lo sviluppo del piano di azione consentirà di delineare il cronoprogramma e il sistema di responsabilità.</p> <p><b>Piano di valutazione</b> Definire le diverse componenti della valutazione (ex ante, di processo, di risultato), le modalità e gli strumenti per condurla. È consigliato procedere anche alla valutazione delle ricadute sulla comunità del progetto, utilizzando scale o modelli capaci di evidenziare i processi di empowerment e gli effetti sulle disuguaglianze.</p> <p><b>Piano dei costi</b> Sviluppare un piano economico, e formalizzarlo a garanzia della buona riuscita del progetto. Prevedere e quantificare l'impegno economico da dedicare anche alla fase di valutazione e di promozione del progetto.</p> <p><b>Piano di comunicazione</b> Importante definire la strategia di comunicazione generale (vedi scheda di approfondimento) e prevedere inoltre le fasi di restituzione pubblica partecipativa sullo stato di avanzamento del processo.</p>

PROPOSTA	NATURALMENTE... SCUOLA
Attori coinvolti e ruoli	<p>Per tale progetto si propone una modalità altamente partecipativa fin dal suo avvio. Questa caratteristica, unitamente all'impossibilità di definire a priori l'area di intervento, le caratteristiche del contesto sociale specifico nonché la fascia d'età prioritaria da coinvolgere (tutti elementi determinabili tramite la scelta dell'Istituto destinatario dell'intervento), comporta che la definizione dei compiti e dei ruoli consegua ad una specifica mappatura degli attori (vedasi vademecum di riferimento).</p> <p>Come indicazione di massima, consigliamo innanzitutto la creazione di una forte alleanza con la dirigenza scolastica e con alcuni insegnanti che possano assumere ruolo di "attivatori" della comunità scolastica allargata.</p>
Per saperne di più	<p><a href="https://drive.google.com/file/d/10jZGAavZbCoxjiSzptl2n3IYNXl3G1x8/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/10jZGAavZbCoxjiSzptl2n3IYNXl3G1x8/view?usp=sharing</a></p> <p><b>Buona Pratica Galles</b>  <a href="https://issuu.com/playwales/docs/using_school_grounds_out_of_teachin">https://issuu.com/playwales/docs/using_school_grounds_out_of_teachin</a></p>
Referente	<b>Dipartimento di Prevenzione della propria Az. ULSS – Referente del Programma PP2</b>