



BENESSERE *in* **CAMMINO**

21 APRILE 2026

Corso di formazione per FACILITATORI DI GRUPPI DI CAMMINO

Giorgia MiCENE

S.S.D. Epidemiologia, promozione della salute e coordinamento attività di prevenzione, Dipartimento di Prevenzione ASLCN2

Il Piano della Prevenzione

strumento del nostro sistema sanitario con un obiettivo fondamentale: aiutarci a stare bene, prima ancora che a curarci.

Si tratta di tutte quelle azioni che migliorano la qualità della nostra vita quotidiana.

Quando parliamo di prevenzione, parliamo ad esempio di:

- promuovere stili di vita sani
- prevenire malattie
- vivere in ambienti più sicuri e salutarì
- rafforzare il benessere della comunità

Piano Nazionale di Prevenzione



Piano Regionale di Prevenzione



Piano Locale di Prevenzione



Piano Nazionale di Prevenzione



Piano Regionale di Prevenzione



Piano Locale di Prevenzione



Programma predefinito 2 (PP2)



2

Comunità attive

Cos'è il programma "Comunità Attive"

All'interno di questo piano esistono diversi programmi, e uno di questi è "Comunità Attive". Significa che la salute non dipende solo dai servizi sanitari, ma anche da:

- come viviamo i nostri quartieri
- quanto siamo attivi
- quanto partecipiamo alla vita della comunità
- quanto ci prendiamo cura degli altri e degli spazi comuni

Cos'è il programma "Comunità Attive"

"Comunità Attive" vuole proprio dire:

- attività fisica accessibile
- socialità e inclusione
- partecipazione dei cittadini
- valorizzazione del territorio

Comunità più vive = persone più sane

Il Programma Predefinito 2 (PP2) del Piano della Prevenzione

ridurre isolamento e disuguaglianze

migliorare il benessere collettivo

La salute nasce nei luoghi in cui viviamo

Non basta curare le persone

Bisogna creare contesti che fanno stare bene

Quartieri

spazi pubblici

reti sociali

= fattori di salute

SIAMO TUTTI COINVOLTI

Non è qualcosa "per altri", ma per tutti noi.

Riguarda:

A tutta la popolazione:

bambini giovani famiglie anziani

Con attenzione a chi è più fragile:

persone sole

persone con difficoltà sociali o economiche

- camminare di più
- partecipare a iniziative locali
- sostenere attività sociali
- prendersi cura degli spazi pubblici

Un LAVORO DI SQUADRA

La prevenzione funziona solo se è un lavoro condiviso.

Non basta il sistema sanitario: servono

- le amministrazioni locali
- le associazioni
- le scuole
- e soprattutto i cittadini

Perché una comunità attiva è una comunità:

più sana

più unita

più forte

Promozione di **stili di vita centrati sull'attività fisica** con programmi strutturati per bambini e adolescenti, adulti, anziani o **azioni integrate per queste fasce di età** oppure spazi urbani e rurali dedicati, creati e valorizzati con questa finalità

SOSTENERE LO SVILUPPO DI COMUNITÀ ATTIVE PER IL BENESSERE DEI CITTADINI

IL PIANO DELLA PREVENZIONE E IL PROGRAMMA "COMUNITÀ ATTIVE" CI
DICONO UNA COSA MOLTO IMPORTANTE:

LA SALUTE NON È SOLO CURARE LE MALATTIE, MA COSTRUIRE OGNI GIORNO
LE CONDIZIONI PER STARE BENE INSIEME.
QUALCOSA CHE POSSIAMO FARE TUTTI,
PARTENDO DA NOI STESSI E DAL NOSTRO TERRITORIO.

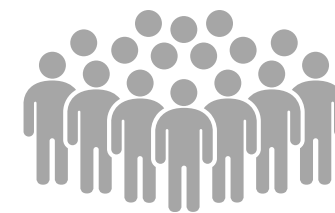
Nell'ambito del Piano di Prevenzione - Regionale e Locale - numerose azioni di promozione della salute realizzate grazie alla collaborazione delle Amministrazioni Locali e delle Associazioni di Volontariato



Mappatura opportunità per
l'attività fisica per i cittadini



Promozione della
Salute a Scuola



Eventi di sensibilizzazione



Gruppi di Cammino

Eventi sul territorio

Raggiungere i cittadini con azioni informative sui corretti stili di vita come prevenzione per le patologie croniche non trasmissibili in occasione delle giornate di sensibilizzazione OMS (es. Obesity day, Giornata Mondiale dell'attività fisica)



Promozione dell'attività fisica a Scuola

Il Progetto Muovinsieme

Prevede la collaborazione intersettoriale di ASL, Scuole, Amministrazioni Locali e Comunità

Obiettivo Comune: benessere fisico e mentale dei bambini attraverso la promozione dell'attività fisica



Gruppi di cammino



2017

PROGETTO
"Argento Attivo:
vivere bene oltre
i sessanta"

ARGENTO  ATTIVO



2020

PROGETTO
"La Salute Vien
Camminando"



PNP 2014-18 e
2020-25

OBIETTIVI SPECIFICI:
supporto all'avvio
ricognizione
mappatura



Stile di vita sano

<https://www.aslcn2.it/prevenzione/promozione-ed-educazione-alla-salute/stile-di-vita-salutare/>

Locandina

10 raccomandazioni

PROGETTIAMO IL NOSTRO GRUPPO DI CAMMINO

PER CHI: chi voglio coinvolgere?

DOVE: immaginiamo un percorso che abbia le caratteristiche adatte a un GdC (circa 5 km, ad anello, sicuro, percorribile in tutte le stagioni)

QUANDO: giorni e orari del gruppo

DIFFUSIONE: come lo pubblicizzo per raggiungere il target scelto (informativa e/o eventi ad hoc)

SOSTENIBILITÀ: come mantengo attivo il gruppo

