

PROGETTO "AL PASSO CON LA SALUTE"

Realizzazione delle attività correlate al programma predefinito pp02 "Comunità Attive" – Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025

CODICE DEL PROGETTO

RESPONSABILE DEL PROGETTO

Dott.ssa Maria Silvia Contini

REFERENTI DEL PROGETTO

Dott.ssa Alessia Angioni
Dott. Matteo Contis

STRUTTURA DI RIFERIMENTO

SC Prevenzione e promozione della salute ,centro screening, malattie croniche e promozione sani stili di vita e medicina dello sport - ASL Medio Campidano

DESCRIZIONE DEL PROGETTO

L'inattività fisica e la sedentarietà contribuiscono al carico di malattie croniche ed impediscono un invecchiamento in buona salute con un impatto maggiore nelle aree e nei gruppi di popolazione più svantaggiati.

Attività ed esercizio fisico non solo contribuiscono in ogni età a migliorare la qualità della vita, ma influiscono positivamente sulla salute, sul benessere e sull'adozione di stili di vita salutari, anche attraverso processi di inclusione ed aggregazione sociale.

Promuovere l'attività fisica è un'azione di sanità pubblica prioritaria che necessita di strategie integrate che tengano conto del peso dei determinanti economici e politici di settori quali la pianificazione urbanistica e dei trasporti, l'istruzione, l'economia, lo sport e la cultura e coinvolgano, quindi, il più ampio numero di stakeholder, riconoscendo identità e ruoli.

La promozione dell'attività fisica, secondo le raccomandazioni OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), si propone di favorire uno stile di vita attivo che consenta di ottenere benefici significativi e diffusi nella popolazione. L'esercizio fisico permette di ottenere, infatti, risultati specifici a livello individuale, sia nei soggetti sani che in quelli affetti da patologie croniche, migliorando il livello di efficienza fisica e benessere.

Per le persone anziane ultra65enni la regolare attività fisica favorisce il mantenimento di più elevati livelli di autonomia nel tempo, riduce il rischio di MCNT (Malattie Croniche Non Trasmissibili), previene il declino funzionale e le cadute contribuendo a migliorare complessivamente la qualità della vita e aumentando anche il benessere psicologico.

Il progetto " Al passo con la salute", rivolto principalmente a persone ultra65enni e ai soggetti con fattori di rischio per MCNT residenti nei Comuni della ASL del Medio Campidano, prevede la predisposizione di percorsi

ASL MEDIO CAMPIDANO

Sede Legale
Via Ungaretti n. 9
CAP: 09025 Città: Sanluri
C.F.: 03990320925
P. IVA: 03990320925
sito internet : <https://www.aslmediocampidano.it>
e-mail: direzione.generale@aslmediocampidano.it

Direttore S.C. - ASL MEDIO CAMPIDANO

Dr.ssa Maria Silvia Contini
Via Bologna 13 - 09025 Sanluri
Sanluri tel. 070 9359 500 - 502 - fax 070 9359504
Mail: mariasilvia.contini@aslmediocampidano.it
Tel. 070/9359453
Sede: Via Bologna 13 – 09025 – Sanluri (SU)



“organizzati” nel contesto comunitario idonei allo svolgimento dell’attività fisica con particolare attenzione alle fasce di popolazione più vulnerabili attraverso l’istituzione dei Gruppi di Cammino e si attua in collaborazione con i Distretti di Sanluri e Guspini.

I “Gruppi di Cammino” sono un gruppo eterogeneo di persone che si ritrovano per svolgere in modo collettivo attività motoria spontanea all’interno del contesto locale di appartenenza, attraverso la camminata in ambiente urbano e naturalistico, nel territorio dei Comuni coinvolti nell’iniziativa. Rappresentano un’occasione per incentivare la pratica di attività fisica regolare e favorire la socializzazione migliorando la qualità della vita. I gruppi sono rivolti in particolare alle persone sedentarie e anziane con lo scopo di ridurre il rischio di insorgenza di malattie croniche non trasmissibili e il rischio di cadute.

Per l’attuazione si rende necessaria la collaborazione dei Comuni del territorio, fondamentale per raggiungere il target di popolazione e permettere che l’attività si possa svolgere in un contesto di sicurezza.

I Comuni che aderiscono all’iniziativa individuano, insieme ai cittadini, all’interno del proprio territorio i percorsi più idonei e facilmente fruibili che permettano di svolgere almeno 30/40 minuti di cammino.

La SC Prevenzione e Promozione della Salute garantisce la programmazione, l’organizzazione e il coordinamento delle attività assicurando il regolare svolgimento. I Distretti si occupano dell’arruolamento dei Comuni per l’attivazione dei Gruppi di Cammino e del coinvolgimento dei Medici di Medicina Generale per sensibilizzare i loro assistiti alla partecipazione all’iniziativa attraverso la prescrizione dell’esercizio fisico.

I cittadini e i referenti comunali sono chiamati a co-progettare con la SC Prevenzione e Promozione della Salute l’itinerario, il punto di partenza e di ritrovo, le modalità, la cadenza degli appuntamenti e altri dettagli ritenuti importanti.

I partecipanti al progetto, una volta selezionati tramite dedicata campagna divulgativa/informativa e apposito modulo di adesione, potranno intraprendere il programma di camminata. Per i primi incontri dei Gruppi di Cammino gli utenti saranno accompagnati da personale Laureato in Scienze Motorie selezionato attraverso specifica graduatoria e assunto con contratto libero professionale. I Laureati in Scienze Motorie guideranno i gruppi al fine di favorire l’avvio delle attività e l’individuazione e la formazione di persone interne ai gruppi che si assumano l’impegno di guidarli in autonomia nella prosecuzione dell’attività (Capi Passeggiata o Walking Leader).

La componente Amministrativa della ASL Medio Campidano garantisce la progressione degli atti di deliberazione, di selezione del personale ed economici.

Il progetto inizierà con la consegna di un gadget (pettorina di sicurezza catarifrangente) relativo all’iniziativa e si svolgerà nell’arco di 6 mesi. Si auspica che i Comuni coinvolti possano proseguire con le attività dei Gruppi di Cammino con il supporto della SC Prevenzione e Promozione della salute della ASL che garantirà il monitoraggio delle attività.

ASL MEDIO CAMPIDANO

Sede Legale
Via Ungaretti n. 9
CAP: 09025 Città: Sanluri
C.F.: 03990320925
P. IVA: 03990320925
sito internet : <https://www.aslmediocampidano.it>
e-mail: direzione.generale@aslmediocampidano.it

Direttore S.C. - ASL MEDIO CAMPIDANO

Dr.ssa Maria Silvia Contini
Via Bologna 13 - 09025 Sanluri
Sanluri tel. 070 9359 500 - 502 - fax 070 9359504
Mail: mariasilvia.contini@aslmediocampidano.it
Tel. 070/9359453
Sede: Via Bologna 13 – 09025 – Sanluri (SU)

Il monitoraggio avviene attraverso la somministrazione di questionari di gradimento, la registrazione di eventuali commenti/suggerimenti e l'utilizzo della tabella registro dei partecipanti curata dal Laureato in Scienze Motorie/Capo Passeggiata.

OBIETTIVI

Regionali :

L'obiettivo generale del Programma Predefinito PP2 "Comunità Attive" è quello di promuovere l'attività fisica in tutte le fasce d'età della popolazione, per contribuire a ridurre il carico di MCNT, indurre effetti positivi sulla salute mentale, favorire l'invecchiamento attivo e in buona salute e l'inclusione sociale, attraverso lo sviluppo di strategie basate sull'approccio raccomandato dall'OMS "salute in tutte le politiche".

Si mira alla progettazione di interventi, in collaborazione con i Comuni e altri stakeholder, per la promozione dell'attività fisica nelle diverse fasce d'età, compresi gli anziani ultra65enni, con la realizzazione di Gruppi di Cammino e altri interventi integrati finalizzati alla creazione o valorizzazione di contesti urbani favorevoli a uno stile di vita attivo.

Aziendali :

Promuovere l'attività fisica nella popolazione adulta e negli anziani per favorire l'invecchiamento attivo e in buona salute e migliorare la qualità della vita attraverso l'attività e l'esercizio fisico in un contesto di inclusione sociale e aggregazione;

Favorire a livello locale la costruzione di reti e la co-progettazione degli interventi con chiarezza di obiettivi, ruoli e responsabilità, per la mobilitazione delle risorse presenti nei diversi comuni;

Promuovere una maggiore diffusione dei programmi di prescrizione dell'attività fisica autonoma (AFA) rivolti a soggetti con patologie croniche a basso rischio clinico e/o con fattori di rischio intermedi per MCNT, anche con il coinvolgimento attivo dei MMG, e degli altri stakeholder (Enti locali, associazioni di promozione sociale e sportiva, etc), per la predisposizione di percorsi/occasioni "organizzate" nel contesto comunitario idonei allo svolgimento dell'attività fisica, con particolare attenzione alle fasce di popolazione più vulnerabili;

Promuovere iniziative di comunicazione per accrescere la capacità dei cittadini di fare scelte salutari e adottare uno stile di vita attivo sostenendo l'adesione ai Gruppi di Cammino attraverso l'attivazione di campagne informative sul sito aziendale, distribuzione di materiale divulgativo e organizzazione di incontri informativi per la popolazione.

BENEFICI E RISULTATI ATTESI

Contribuire alla prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili, alla riduzione delle loro complicanze e indurre effetti positivi sulla salute fisica e mentale della popolazione coinvolta;

Mantenere l'autonomia personale nei soggetti anziani, rallentando i processi degenerativi a carico delle strutture osteo-articolari e riducendo il rischio di cadute;

Influire positivamente sul futuro stile di vita dei soggetti coinvolti aumentando la consapevolezza sull'importanza di adottare stili di vita sani e attivi e la capacità di compiere scelte consapevoli per migliorare il proprio stato di salute;

Migliorare l'autostima e il benessere psicologico dei partecipanti attraverso la scoperta delle proprie potenzialità;

Attivare una Rete di Comuni del territorio della ASL del Medio Campidano che favorisca i Gruppi di Cammino e la loro autonomia;

Ridurre i costi sociali delle MCNT grazie alla prevenzione primaria e terziaria.

ASL MEDIO CAMPIDANO

Sede Legale
Via Ungaretti n. 9
CAP: 09025 Città: Sanluri
C.F.: 03990320925
P. IVA: 03990320925
sito internet : <https://www.aslmediocampidano.it>
e-mail: direzione.generale@aslmediocampidano.it

Direttore S.C. - ASL MEDIO CAMPIDANO

Dr.ssa Maria Silvia Contini
Via Bologna 13 - 09025 Sanluri
Sanluri tel. 070 9359 500 - 502 - fax 070 9359504
Mail: mariasilvia.contini@aslmediocampidano.it
Tel. 070/9359453
Sede: Via Bologna 13 – 09025 – Sanluri (SU)

PIANO OPERATIVO					
Fase 0	Risultato	Attività	Attori	Data Inizio	Data Fine
	Invitare i Comuni del territorio alla realizzazione dei Gruppi di Cammino e informare i MMG dell'iniziativa proposta.	Invio dell'invito alla collaborazione/partecipazione dei Comuni e dei MMG.	S.C. Prevenzione e Promozione della salute ; SC Distretto di Sanluri; SC Distretto di Guspini.	Settembre 2025	Settembre 2025
Fase 1	Risultato	Attività	Attori	Data Inizio	Data Fine
	Reclutamento dei laureati in scienze motorie per l'avvio delle attività del Gruppo di Cammino.	Selezione dei laureati in scienze motorie.	S.C. Prevenzione e Promozione della salute; Componente Amministrativa della ASL Medio Campidano.	Settembre 2025	Ottobre 2025
Fase 2	Risultato	Attività	Attori	Data Inizio	Data Fine
	Informazione della popolazione target sull'attività proposta e raccolta adesioni.	Distribuzione di materiale promozionale/informativo e moduli di adesione (sito aziendale, siti comunali, luoghi di aggregazione, MMG).	S.C. Prevenzione e Promozione della salute; Comuni; MMG; Altri stakeholder.	Settembre 2025	Novembre 2025

ASL MEDIO CAMPIDANO

Sede Legale
Via Ungaretti n. 9
CAP: 09025 Città: Sanluri
C.F.: 03990320925
P. IVA: 03990320925
sito internet : <https://www.aslmediocampidano.it>
e-mail: direzione.generale@aslmediocampidano.it

Direttore S.C. - ASL MEDIO CAMPIDANO

Dr.ssa Maria Silvia Contini
Via Bologna 13 - 09025 Sanluri
Sanluri tel. 070 9359 500 - 502 - fax 070 9359504
Mail: mariasilvia.contini@aslmediocampidano.it
Tel. 070/9359453
Sede: Via Bologna 13 – 09025 – Sanluri (SU)



Fase 3	Risultato	Attività	Attori	Data Inizio	Data Fine
	Progettare i Gruppi di Cammino con i cittadini ed i referenti dei comuni aderenti.	Definizione dei percorsi, dei giorni e dell'orario di svolgimento delle attività del gruppo di cammino e raccolta delle adesioni.	S.C. Prevenzione e Promozione della salute ; Referenti dei comuni/Sindaci; Laureati in scienze motorie; Popolazione target; Comuni.	Ottobre 2025	Novembre 2025
Fase 4	Risultato	Attività	Attori	Data Inizio	Data Fine
	Avviare le attività dei Gruppi di Cammino e formare i Capo Passeggiata.	Incontri bisettimanali/trisettimanali seguendo i percorsi prestabiliti; formazione dei Capo Passeggiata.	Laureati in Scienze Motorie; Capo passeggiata; Popolazione target.	Novembre 2025	Febbraio 2026
Fase 5	Risultato	Attività	Attori	Data Inizio	Data Fine
	Rendere autonomo il gruppo di cammino gestito dal Capo Passeggiata.	Il gruppo di cammino inizia le attività in autonomia sotto la guida del Capo Passeggiata.	Capo Passeggiata; Popolazione Target.	Marzo 2026	Giugno 2026
Fase 6	Risultato	Attività	Attori	Data Inizio	Data Fine
	Monitoraggio attività svolte.	Monitoraggio del progetto attraverso questionari di gradimento, registro tabella dei partecipanti e raccolta dei feedback.	S.C. Prevenzione e Promozione della salute; Comuni ; Laureati in Scienze Motorie; Capo passeggiata.	Giugno 2026	Luglio 2026

ASL MEDIO CAMPIDANO

Sede Legale
Via Ungaretti n. 9
CAP: 09025 Città: Sanluri
C.F.: 03990320925
P. IVA: 03990320925
sito internet : <https://www.aslmediocampidano.it>
e-mail: direzione.generale@aslmediocampidano.it

Direttore S.C. - ASL MEDIO CAMPIDANO

Dr.ssa Maria Silvia Contini
Via Bologna 13 - 09025 Sanluri
Sanluri tel. 070 9359 500 - 502 - fax 070 9359504
Mail: mariasilvia.contini@aslmediocampidano.it
Tel. 070/9359453
Sede: Via Bologna 13 – 09025 – Sanluri (SU)

CRONOPROGRAMMA											
Attività	Set 2025	Ott 2025	Nov 2025	Dic 2025	Gen 2025	Feb 2026	Mar 2026	Apr 2026	Mag 2026	Giu 2026	Lug 2026
Fase 0	X										
Fase1	X	X									
Fase 2	X	X	X								
Fase 3		X	X								
Fase 4			X	X	X	X					
Fase 5							X	X	X	X	
Fase 6										X	X

ASL MEDIO CAMPIDANO

Sede Legale
Via Ungaretti n. 9
CAP: 09025 Città: Sanluri
C.F.: 03990320925
P. IVA: 03990320925
sito internet : <https://www.aslmediocampidano.it>
e-mail: direzione.generale@aslmediocampidano.it

Direttore S.C. - ASL MEDIO CAMPIDANO

Dr.ssa Maria Silvia Contini

Via Bologna 13 - 09025 Sanluri
Sanluri tel. 070 9359 500 - 502 - fax 070 9359504
Mail: mariasilvia.contini@aslmediocampidano.it
Tel. 070/9359453
Sede: Via Bologna 13 – 09025 – Sanluri (SU)

PIANO FINANZIARIO

FONTE DI FINANZIAMENTO

Risorse vincolate PRP 2014-2018
Residui bilancio ASL
Codice progetto: UP-06-2017-25 P-1.3 del PRP 2014/2019

€ 49.305,37

IMPORTO DEL FINANZIAMENTO

RESIDUO FINANZIAMENTO

€ 34.974,01

TIPOLOGIA DI SPESA ASL	DETTAGLIO	CENTRO DI RISORSA	IMPORTO
Retribuzione oraria Laureati in Scienze Motorie	€25/ora per n.400 ore	SC Acquisti	€ 10.000
Altre spese	Acquisto gadget/attrezzatura, eventuali incontri formativi		€ 5.000
TOTALE			€ 15.000

Sanluri, 29/08/2025

FIRMA

ASL MEDIO CAMPIDANO

Sede Legale
Via Ungaretti n. 9
CAP: 09025 Città: Sanluri
C.F.: 03990320925
P. IVA: 03990320925
sito internet : <https://www.aslmediocampidano.it>
e-mail: direzione.generale@aslmediocampidano.it

Direttore S.C. - ASL MEDIO CAMPIDANO

Dr.ssa Maria Silvia Contini
Via Bologna 13 - 09025 Sanluri
Sanluri tel. 070 9359 500 - 502 - fax 070 9359504
Mail: mariasilvia.contini@aslmediocampidano.it
Tel. 070/9359453
Sede: Via Bologna 13 – 09025 – Sanluri (SU)