

# PROGETTO SALUTE E PREVENZIONE 2014 - Interventi per una Comunità che ha Cura di sé

## Premessa

L' **Aver Cura** è il fondamento affettivo, cognitivo e relazionale intorno al quale l'ANAPACA Onlus sez. di Pinerolo orienta la propria attività.

In questa dimensione l'associazione, oltre ad operare nell'assistenza ai sofferenti, progetta e realizza attività rivolte all'interno a favore dei suoi volontari e all'esterno con iniziative per il territorio.

## Progetto

E' con l'occhio rivolto al territorio e soprattutto alla sua collettività che l'ANAPACA Onlus ha concepito uno specifico progetto di ampio respiro che nasce da una riflessione sulle condizioni attuali della nostra società.

Gli anni di crisi che stiamo attraversando hanno inciso sul benessere non solo economico ma anche fisico e psichico delle persone. I costi sempre più insostenibili degli accertamenti diagnostici e dei percorsi terapeutici, legati anche ai drastici tagli di spesa subiti dagli enti istituzionalmente preposti alla cura delle persone e della collettività, insieme con la diffusione di stili di vita non corretti, impongono approcci nuovi basati su strategie di tipo preventivo. Agire quindi, prima che le situazioni si cronicizzino, diventino di difficile gestione e costituiscano un costo per la società.

In una prospettiva di integrazione delle iniziative degli enti pubblici preposti, in stretta collaborazione col Comune di Pinerolo e l'ASL TO3 e con il coinvolgimento di AVASS, ANA e Le Ciaspole, l'ANAPACA intende promuovere un progetto a tutela della salute della collettività.

Il progetto si articola in una serie di proposte finalizzate sia all'informazione sia all'attuazione concreta di attività di prevenzione in senso lato.

## Obiettivi

- Motivare le persone ad avere maggior cura di se stesse adottando un corretto stile di vita, una sana alimentazione e un'adeguata attività fisica;
- Realizzare un "percorso benessere" attrezzato per stimolare e favorire l'esercizio fisico sotto la guida di personale specializzato;
- Organizzare camminate accompagnate nel verde della città e della collina pinerolese.

## **Metodologia**

- 1) Ciclo di incontri con la popolazione
  - a) per dimostrare scientificamente come gli scorretti stili di vita possano provocare l'insorgere di malattie degenerative e croniche e come, al contrario, corretti stili di vita possano invece prevenire le malattie o le recidive (malattie oncologiche) e favorire il benessere psico-fisico della persona,
  - b) per proporre delle strategie da adottare nella quotidianità in ordine all'alimentazione e all'esercizio fisico.
- 2) "Percorso benessere" attrezzato a disposizione dei cittadini che ne possono fruire ogni giorno liberamente. Due accompagnatori e un fisioterapista saranno disponibili in giorni e orari prestabiliti per accompagnare i gruppi delle persone nelle camminate e lungo il "percorso benessere".
- 3) Formazione di volontari di sostegno a progetti specifici di prevenzione predisposti dall'ASL TO3 e dalla Rete Oncologica del Piemonte e della Valle d'Aosta che riguardino l'alimentazione e l'attività fisica.

## **Risorse umane necessarie al progetto**

- Specialisti delle varie patologie e dello sport, della formazione e della prevenzione
- Personale di segreteria
- Persone di richiamo per il ciclo di incontri con la popolazione
- Personale specializzato per l'attività fisica
- Volontari per l'organizzazione e il coordinamento del progetto
- Volontari per l'accompagnamento e la gestione del percorso benessere.

## **Risorse materiali necessarie al progetto:**

- Sale per conferenze
- Attrezzature per il "percorso benessere"
- Materiale pubblicitario, spese di affissione, distribuzione e postali
- Cancelleria
- Spese telefoniche

- Spese segreteria settembre-dicembre 2014 per avviamento attività
- Rimborso spese relatori
- Spese assicurative per accompagnatori percorsi
- Affitto videoregistratore per serate incontri con la popolazione
- Spese per buffet "salute" per ciclo incontri

**Totale costo progetto** € **41.000,00**

**N.B.:** La spesa per l'acquisto e la posa della pavimentazione di sicurezza delle aree attrezzate sarà a carico del Comune di Pinerolo.

### **Risultati attesi**

- Persone più consapevoli e quindi più motivate al cambiamento dello stile di vita.
- Contenimento delle malattie legate all'invecchiamento.
- Riduzione dell'incidenza delle malattie cardiovascolari, del diabete, dell'osteoporosi, di alcuni tumori e delle loro recidive.
- Controllo dell'ipertensione arteriosa e dei livelli del colesterolo
- Prevenzione della depressione

Di conseguenza persone più sane e più serene ricorreranno meno alle cure sanitarie e contribuiranno a ridurre i costi della sanità pubblica.

### **Tempi di realizzazione**

- da settembre 2013 a fine ottobre 2014 o successivamente, a completamento raccolta fondi) preparazione e realizzazione del "percorso benessere"
- aprile 2014: conferenza stampa in Comune
- maggio 2014: avvio delle camminate nel verde della città e collina pinerolese
- ottobre 2014: ciclo incontri con la popolazione
- entro fine 2014 (o successivamente, a completamento raccolta fondi e installazione): inaugurazione "percorso benessere"

## **Monitoraggio e valutazione del progetto**

In base al numero dei partecipanti:

- ai cicli di incontri – novembre 2014
- alle sessioni di attività fisica guidata lungo il percorso benessere e alle camminate accompagnate – fine maggio 2015.