



La Scuola Regionale dello Sport delle Marche
organizza



Cammino e guadagno Salute

Ancona, 5 giugno 2015 ore 16.00

Sala Riunioni Comitato Regionale CONI Marche

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Guadagnare salute in Romagna:
il progetto



dr. Danilo Gambarara

Progetto promosso da Programma Unistrada
guadagnare salute
insieme è facile e sempre salutare



guadagnare salute

rendere facili le scelte salutari

- A Guadagnare salute rendendo più facile una dieta più salubre (alimentazione)
- B Guadagnare salute rendendo più facile muoversi e fare attività fisica (attività fisica)
- C Guadagnare salute rendendo più facile essere liberi dal fumo (lotta al fumo)
- D Guadagnare salute rendendo più facile evitare l'abuso di alcol (lotta all'abuso d'alcol)



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

GINS
Gruppi in Salute

Obiettivo generale del Progetto:

Contrastare lo sviluppo delle malattie
cronico-degenerative, promuovendo stili di
vita salutari, la socializzazione e le risorse
socio-economico-ambientali locali.

This slide contains the same logo as the previous one, but with the text 'Obiettivo generale del Progetto:' in a bold, italicized black font. Below this, the main objective is written in a black, sans-serif font: 'Contrastare lo sviluppo delle malattie cronico-degenerative, promuovendo stili di vita salutari, la socializzazione e le risorse socio-economico-ambientali locali.' The slide also features the teal wavy shape at the bottom.

Ambito romagnolo comuni di:

- **Cesena** : n° 97.600 abitanti
- **Rimini** n° 143.731 abitanti
- **Lugo** n° 32.891 abitanti
- **Castrocaro e Terra del Sole** n° 6.533 abitanti;
- **Forlimpopoli** n° 13.230 abitanti
- **Meldola** n° 10.331 abitanti



Le strategie



- Intervenire su **più fattori responsabili** dell'adozione del comportamento.
- Utilizzo di una strategia di intervento di tipo **pratico esperienziale**.
- Attività che sviluppano **l'empowerment comunitario**
- Attività con forte **approccio socializzante**
- **Intersettorialità e valorizzazione delle risorse locali**: ambientali (utilizzo di spazi e ambienti pubblici), sociali (volontariato, associazionismo) ed economiche (mondo produttivo).

Per favorire l'adozione di comportamenti salutari si agisce su diversi fattori:



- **individuali** (conoscenze, abilità, credenze)
- **interpersonali** (reti familiari, amicali e sociali)
- **di contesto** (disponibilità di risorse per la salute, creazione di ambienti favorevoli)

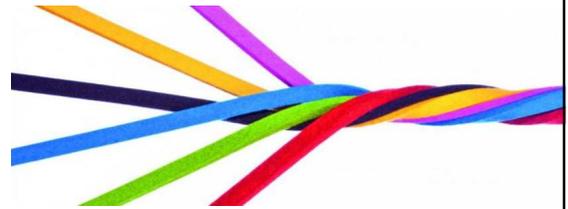
Azioni previste



1. **Gruppo di lavoro** intersettoriale
2. **Analisi dei bisogni** della comunità
3. Migliorare le conoscenze e competenze dei cittadini per promuovere stili di vita salutari e condurre interventi di educazione tra pari (**corsi di formazione e laboratori**)
4. **Realizzare iniziative** che favoriscano le scelte di salute, la socializzazione e il supporto al cambiamento dei comportamenti (gruppi di cammino, cene socioeducative, menu GINS...)
5. **Raccolta e socializzazione** delle risorse per la salute nel territorio

1. Gruppo di lavoro intersettoriale

- Pubbliche Amministrazioni
- Associazionismo
- Sanità
- Scuole e università
- Volontariato
- Imprese
-



Azioni previste

2. La ricerca sui bisogni e percezione

LA SALUTE A TAVOLA

CREDENZE E ABITUDINI DEI GESTORI
E DELLA POPOLAZIONE DELLA ROMAGNA

Elvira Cicognani, Cinzia Albanesi,
Centro per l'Empowerment delle Scuole, delle Organizzazioni e della
Comunità CESCO



ALMA MATER STUDIORUM - UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Indagine su come mangiano i romagnoli
Questionario anonimo on line di Asstl e Università per la prevenzione malattie

CESENA. L'Asstl della Romagna in collaborazione con l'Università promuove una indagine conoscitiva allo scopo di aumentare la possibilità per chi mangia fuori casa di consumare un pasto salutare.

Conoscere le abitudini alimentari dei romagnoli per aumentare la possibilità per chi mangia fuori casa di consumare un pasto gustoso e bilanciato dal punto di vista nutrizionale. È l'obiettivo dell'indagine promossa e condotta dal Dipartimento di Sanità Pubblica del

la produzione e somministrazione di alimenti, affinché la qualità nutrizionale diventi una prerogativa fondamentale dei loro prodotti.

L'invito che viene rivolto a tutti i cittadini che vivono o lavorano in Romagna è di compilare entro la fine del mese di febbraio il questionario on line disponibile sui siti internet dell'Asstl della Romagna oppure al seguente link:

<http://www.asstlromagna.com/ginspro>

Il questionario è elaborato dal gruppo di ricerca

CORRIERE ROMAGNA DI FORLÌ E CESENA
Tedesco, 2-4, 20/05/2014, 24, 25/05/2014, 26

Azioni previste

3. Corsi di formazione e laboratori

4. Realizzare iniziative

5. Raccolta e socializzazione delle risorse



Azioni previste



Corso di formazione Promotori di Attività Fisica



**EDU
move**
promotori
attività fisica



GinS
Gruppi in Salute

Cittadini promotori di attività fisica

Corsi di formazione per fornire conoscenze e abilità a cittadini interessati e disponibili ad aiutare altre persone ad adottare uno stile di vita più attivo (es accompagnare gruppi di cammino, gruppi ciclistici ecc...)

RAVENNA

Lugo n. 27

FORLI'

Castrocaro n. 22

Meldola
Forlimpopoli

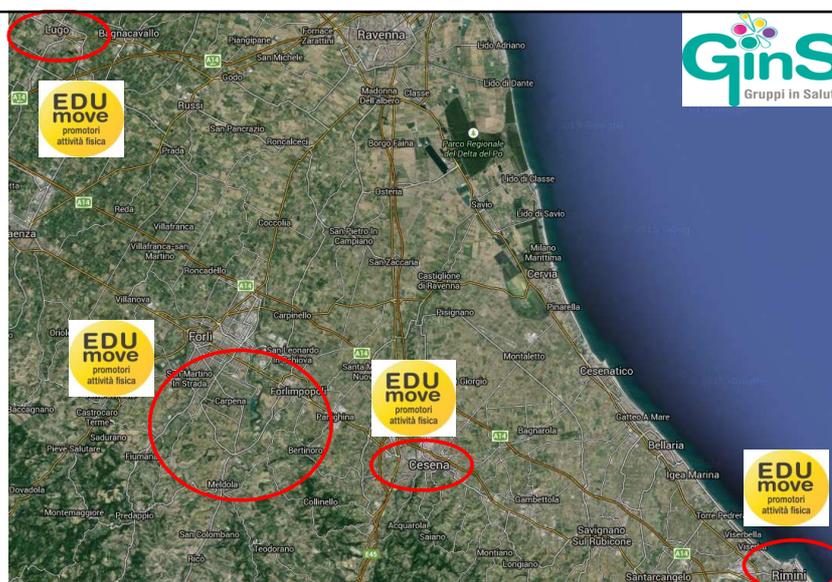
CESENA

n. 16

RIMINI

n. 13

TOTALE n.78



GinS
Gruppi in Salute

**EDU
move**
promotori
attività fisica



Modalità di Iscrizione

Il corso è rivolto a tutte le persone interessate a diventare **Promotrici dell'Attività Fisica** nella comunità per aiutare altre persone della propria comunità a fare scelte di vita salutari.

La partecipazione è gratuita.

Il corso è per un massimo di 25 partecipanti, se le richieste sono di più si prevede una seconda edizione.

Per iscriversi è necessario contattare la segreteria organizzativa inviando una e-mail.

Segreteria organizzativa

contattare:

daniilo.gambarara@auslrm.net

Sede degli incontri

Presso la sede **CONI Point Rimini VIA COVIGNANO, 201**, Rimini 0541/ 772043



Docenti del corso

dr. Danilo Gambarara coordinatore territoriale del progetto e medico dello sport; Dipartimento di Sanità Pubblica AUSL ROMAGNA - Rimini

Emanuela Baldassarri, Psicologa, Dipartimento di Sanità Pubblica di Cesena

Walking leaders (anche di altre realtà territoriali).



Corso di formazione per Promotori dell'Attività Fisica nella comunità



8 - 15 - 29 ottobre 2014

Presentazione del corso

L'Azienda USL della Romagna ha attivato un progetto di promozione della salute denominato "Gruppi IN Salute" (GINS) finalizzato a contrastare lo sviluppo delle malattie cronico-degenerative.

Per raggiungere questo obiettivo si prevedono interventi di formazione, di comunicazione e l'attivazione di iniziative che facilitino le persone a fare scelte di vita salutari (fare più attività fisica, mangiare in modo più sano e consapevole ecc..).

Tra gli interventi di formazione è previsto questo corso che ha l'obiettivo di fornire conoscenze e abilità ad alcuni cittadini che sono interessati e disponibili a svolgere la funzione di Promotore dell'Attività Fisica per aiutare altre persone della propria comunità a fare più attività fisica e adottare scelte di vita salutari. Ad esempio promotori/facilitatori di gruppi di cammino, nordic walking o bicicletta.

In seguito a una raccolta degli argomenti ritenuti più utili dai destinatari da approfondire in un corso di questo tipo, è stato predisposto questo programma di 3 incontri.

La partecipazione al corso è **completamente gratuita**.

È previsto un numero massimo di 25 partecipanti. Al termine della formazione verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Programma del corso

Prima Giornata

Mercoledì 8 ottobre 2014 ore 20.30-23.00

Docenti: dr. Danilo Gambarara coordinatore territoriale del progetto e medico dello sport; Emanuela Baldassarri, Psicologa.

- Presentazione e obiettivi del progetto e del corso.
- Presentazione dei partecipanti e dei conduttori.
- Il ruolo del promotore dell'attività Fisica nella comunità.
- Aspetti comunicativi e relazionali.
- Discussione e chiusura dei lavori

Seconda Giornata

Mercoledì 15 ottobre 2014 ore 20.30-23.00

Docenti: dr. Danilo Gambarara coordinatore territoriale del progetto e medico dello sport

- Visione filmato "23 h 1/2"
- Discussione, domande e presentazione materiale a supporto delle evidenze emerse dal filmato con aggancio a realtà locali:
 - Dati e statistiche sul problema della sedentarietà e la sua diffusione nel territorio romagnolo.
 - Benefici della pratica di attività fisica per la salute e la socializzazione.
 - Il tipo e la quantità raccomandati della pratica di attività fisica per ottenere benefici per la salute.

- Indicazioni per una corretta pratica dell'attività fisica in gruppo: prima, durante e dopo.
 - Come fare attività di riscaldamento e defaticamento.
 - Come curare alimentazione e idratazione.
 - Abbigliamento per praticare attività fisica.
 - Misure precauzionali di base per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza in relazione alle attività proposte (camminata e altre attività all'aperto).

Discussione e chiusura dei lavori

Terza Giornata

Mercoledì 29 ottobre 2014 ore 20.30-23.00

Docenti: dr. Danilo Gambarara responsabile del progetto e medico dello sport; **Walking leaders (anche di altre realtà territoriali)**.

- Aspetti organizzativi per la realizzazione di un gruppo di attività fisica (gruppo di cammino, bici ecc..): esperienze e consigli di chi ha praticato con successo un gruppo di attività fisica
- Discussione finale, proposte di attività, chiusura dei lavori e distribuzione materiali del corso
- Compilazione questionario gradimento del corso






EDU move

promotori
attività fisica

Camminare in Romagna

Manuale per accompagnatori
di Gruppi di Cammino

Progetto promosso dal
Programma Ministeriale



guadagnare
salute
investire nella salute italiana

Indice

Introduzione

1. Perché camminare fa bene..... pag. 6
 - 1.1 Cosa intendiamo per attività fisica
 - 1.2 Di quanta attività fisica abbiamo bisogno
 - 1.3 Benefici dell'attività fisica
 - 1.4 Benefici della camminata
 - 1.5 Quanto e come camminare per avere benefici di salute
2. Ruolo del conduttore..... pag. 12
 - 2.1 Il ruolo del conduttore volontario
 - 2.2 Competenze personali del walking leader
 - 2.3 Conoscenze di base del walking leader
 - 2.4 Cosa deve saper fare un conduttore
 - 2.5 Come aumentare la motivazione e mantenerla nel tempo
 - 2.6 La divisione dei ruoli durante la camminata
3. Come organizzare un gruppo di cammino..... pag. 21
 - 3.1 Come condurre la camminata
 - 3.2 Consigli per il Walking Leader
 - 3.3 Salute e sicurezza
 - 3.4 Pianificare la camminata
 - 3.5 Promuovere e sostenere l'iniziativa

Allegato 1: Report e registro camminate
 Allegato 2: Esercizi di stretching
 Allegato 3: Informativa per partecipanti
 Allegato 4: Codice della strada
 Allegato 5: Consigli Alimentari
 Allegato 6: Tabella del dispendio energetico
 Allegato 7: Monitorare l'attività fisica e i propri progressi

Bibliografia e riferimenti utili



EDU
chef
promotori
salute a tavola





Cittadini promotori di stili alimentari salutari.

Corsi di formazione teorico-pratici rivolti a cittadini per l'acquisizione di conoscenze e abilità per cucinare in modo gustoso e salutare e disponibili a diffondere nella comunità le competenze e conoscenze acquisite attraverso iniziative di socializzazione (es organizzando cene socio educative con amici).



L'obiettivo dei Corsi



- Fornire conoscenze e abilità a persone disponibili a svolgere una funzione di promotore per aiutare altri cittadini della comunità ad adottare scelte salutari in campo alimentare secondo il metodo dell'educazione tra pari
- Formare cittadini "competenti" a "educare" altri, in grado di comunicare e diffondere i principi di una sana alimentazione e orientare nella scelta e nell'acquisto dei prodotti alimentari e nella loro preparazione



Quanti Corsi e dove?



- Sono stati realizzati complessivamente 8 corsi (2 per ogni territorio)
- Trattandosi di un progetto di comunità, per valorizzare le risorse locali i corsi si sono svolti presso centri di aggregazione del territorio (Centro sociale "Il Tondo" di Lugo, Proloco di Terra del Sole) oppure presso le sedi degli Istituti Alberghieri (Rimini, Cesenatico, Forlimpopoli)

**EDU
chef**
promotori
salute a tavola

I partecipanti - EduChef

GinS
Gruppi in Salute

- Piccoli gruppi (12-13 persone)
- Persone anche senza particolari "abilità" culinarie
- Preferibilmente inseriti in contesti associativi/ aggregativi
- Disponibili a mettersi in gioco per "socializzare" le conoscenze e le competenze acquisite

**EDU
chef**
promotori
salute a tavola

I partecipanti - EduChef

- Hanno partecipato e sono stati formati complessivamente 100 EduChef, di tutte le età (dai 19 ai 70 anni), con una spiccata prevalenza del genere femminile



GinS
Gruppi in Salute



I formatori / facilitatori



- Chef di Istituti Alberghieri
- Nutrizionisti/dietiste/operatori dei Dipartimenti di Sanità Pubblica esperti in aspetti nutrizionali e di comunicazione
- Durante i Corsi gli chef e il personale sanitario hanno fornito consigli pratici per la preparazione di menù nutrizionalmente corretti ed equilibrati, dimostrando che è possibile conciliare gusto e salute e che il cibo "che fa bene alla salute" non è necessariamente "triste" o poco gradevole



Il Programma dei Corsi



INCONTRO INTRODUTTIVO 25 FEBBRAIO 2015

Presentazione del corso

La salubrità degli alimenti: aspetti igienici e nutrizionali

1° INCONTRO TEORICO-PRATICO 4 MARZO 2015

Principi base di un menù equilibrato

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

PIATTO UNICO

Degustazione-Discussione-Commenti

Idee per il menù finale e per il ricettario

2° INCONTRO TEORICO-PRATICO 11 MARZO 2015

SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE, PESCE, LEGUMI

CONTORNI DI VERDURE

Degustazione-Discussione-Commenti

Idee per il menù finale e per il ricettario

3° INCONTRO TEORICO-PRATICO 18 MARZO 2015

DOLCIA BASSO CONTENUTO DI GRASSI

DESSERT A BASE DI FRUTTA

Degustazione-Discussione-Commenti

Suddivisione dei partecipanti in 2 gruppi

Definizione del menù per le cene



Le ricette proposte



- Ispirate al modello alimentare della dieta mediterranea, con rivisitazione delle tradizioni gastronomiche locali

Caratterizzate dalle 4 S:

- **SICURE** (per gli aspetti relativi all'igiene degli alimenti)
- **SALUTARI** (per le caratteristiche nutrizionali)
- **SEMPLICI** (facilmente realizzabili)
- **SOSTENIBILI** (per gli aspetti legati al tempo di preparazione e al costo degli ingredienti)



Le cene socio-educative



- Al termine di ogni corso sono state organizzate 2 cene con circa 20 partecipanti ciascuna (ogni EduChef ha invitato 3-4 persone)
- Il menù è stato proposto e preparato dagli EduChef con la supervisione degli chef per dimostrare che un menù "salutare" è anche gradevole dal punto di vista organolettico
- Ogni piatto è stato presentato agli ospiti, illustrando il motivo della scelta e le caratteristiche nutrizionali, con l'ausilio di immagini riportanti il contenuto in nutrienti



Le cene socio-educative



- Al termine della cena ai partecipanti è stato proposto un breve questionario di valutazione, riferito sia al gradimento dell'iniziativa, sia all'interesse a partecipare ad altre iniziative in tema di "sana" alimentazione
- Sono state organizzate complessivamente 15 cene, a cui hanno partecipato 335 persone



Laboratori per consumatori consapevoli

Incontri teorico-pratici per sapersi orientare nell'acquisto e consumo di alimenti salutari e al giusto costo, per imparare come conservarli e ridurre lo spreco.



Scelte alimentari consapevoli



Perché è utile leggere le etichette?

- Consentono al consumatore di essere correttamente informato sul prodotto
- Permettono di scegliere il prodotto più vicino alle proprie esigenze
- Permettono di attuare una valutazione sul rapporto qualità/prezzo
- Organizzare meglio la spesa e conservare correttamente gli alimenti consente anche di evitare lo spreco alimentare.



GINs FOOD, gusto in salute



L'obiettivo è quello di aumentare la possibilità per chi mangia fuori casa di consumare un pasto di qualità, gustoso e bilanciato dal punto di vista nutrizionale.

Sensibilizzare e formare gli addetti alla produzione e somministrazione affinché la **qualità nutrizionale** divenga una **prerogativa** importante dei loro prodotti.



Linee guida per i ristoratori:

La **ristorazione pubblica** costituisce un contesto privilegiato per favorire l'acquisizione da parte dei consumatori di scelte alimentari corrette attraverso la **disponibilità di informazioni**, ma soprattutto di **pasti bilanciati sotto il profilo nutrizionale**



Requisiti nutrizionali per acquisire il marchio "Gins food, gusto in salute"



Gli impegni per i ristoratori:



1. **Rispettare** le indicazioni contenute nelle **linee guida** per offrire ai propri clienti un **pasto vario, gustoso ed equilibrato**.

Nella scelta e quindi nell'offerta dei prodotti privilegiare la qualità rispetto alla quantità:

- prodotti locali, alimenti freschi di stagione
- preparare piatti, insalate e panini in modo semplice caratterizzati dall'attenzione ai sapori, al gusto, ai colori e agli abbinamenti
- dieta mediterranea



Gli impegni per i ristoratori:



2. Esibire il logo
3. Utilizzare e diffondere il **materiale informativo** appositamente predisposto



Le opportunità per i ristoratori



Visibilità attraverso:

- campagna di comunicazione
- segnalazione del locale in un elenco pubblicato sul sito web
- materiali informativi: vetrofanie, locandine

Incontri formativi volontari e gratuiti

Consulenza nutrizionale tramite l'U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione



Ruolo importante del ristoratore:

Collabora alla promozione della salute:

- Orienta e facilita le scelte del consumatore
- Promuove il progetto e i suoi benefici in termini di salute, gusto e forma fisica

Ruolo importante delle Associazioni di categoria:

- Linee guida
- Interviste ai ristoratori
- Materiali informativi
- Fase di valutazione

Materiali di comunicazione e formazione



COMUNICATO STAMPA

GINS, al via nuovo progetto dell'Ausl Romagna che promuove "Gruppi IN Salute"

intersectorialità, socializzazione e formazione di cittadini promotori della salute a tavola e dell'attività fisica. L'obiettivo: facilitare le scelte di salute e contrastare così lo sviluppo delle malattie croniche degenerative. Promuovere i cittadini a fare scelte di vita salutari, promuovendo la salute come bene collettivo. E

www.gins.auslromagna.it


[HOME](#)
[GINS FOOD](#)
[EDU CHEF](#)
[EDU MOVE](#)
[EDU LAB](#)
[CONTATTI](#)


Il Progetto Gins - Gruppi in Salute

Un progetto che integra le risorse sociali, economiche ed ambientali della Romagna per facilitare le scelte di salute e contrastare lo sviluppo delle malattie croniche degenerative, promuovendo la socializzazione e la formazione di cittadini promotori della salute a tavola e dell'attività fisica.



Gins Food

Mangiare sano anche fuori casa



Edu Chef

Cittadini promotori di salute a tavola



Edu Lab

Cittadini consumatori consapevoli



Edu Move

Cittadini promotori di attività fisica

News ed Eventi



Avviato corso Edumove a Meldola

Martedì 19 maggio 2015 si è avviato il corso di formazione per promotori dell'attività fisica nella comunità di Meldola. Il programma



Corso Educchef nelle comunità di Forlimpopoli e Meldola

Concluso il corso Educchef effettuato presso l'Istituto Alberghiero di Forlimpopoli che ha visto il coinvolgimento di cittadini del territorio



Corso Educchef a Castrocaro Terme e Terra del Sole

Concluso il corso Educchef a Castrocaro Terme e Terra del Sole. Durante il corso sono stati forniti consigli pratici da uno chef e da personale

Edu Move



Corsi di formazione per fornire conoscenze e abilità a cittadini interessati e disponibili ad aiutare altre persone ad adottare uno stile di vita più attivo (es accompagnare gruppi di cammino, gruppi ciclistici ecc...)

Opportunita' per attivita' fisica

Clicca nella tua area di interesse e scopri le attivita'

Cesenate

Forlivese

Riminese

- Rete Regionale Gruppi di Cammino

Ravennate

Gruppi di cammino

