

**PROGETTO:**

|   |
|---|
| <b>GRUPPI DI CAMMINO</b>  |
| <b>PIANO REGIONALE DI PREVENZIONE 2014-2018. PROGRAMMA - 1.2 "COMUNITA' IN SALUTE" AZIONE P-1.2.3 "REALIZZAZIONE DI INTERVENTI E EVIDENCE BASED DI PROMOZIONE DI STILI DI VITA SALUTARI NEL SETTING COMUNITA'".</b> |

**CODICE PROGETTO:**

2015-7

**RESPONSABILE:**

Dott.ssa RITA SERPI

**DESCRIZIONE DEL PROGETTO**

Il presente progetto ha la finalità di promuovere e diffondere un modello di riferimento per iniziative atte a favorire la pratica dell'attività fisica nella popolazione, con particolare riguardo alle fasce di popolazione più anziana, pertanto, il SSR, in collaborazione con gli Enti Locali e le Associazioni del territorio, compresi gli Enti di promozione sportiva e sociale, è chiamato a promuovere e supportare tali iniziative, soprattutto nella fase di avvio delle stesse e a garantire il sostegno tecnico-scientifico agli organizzatori.

**OBIETTIVI**

La finalità generale del progetto è quella di promuovere l'abitudine al cammino nella vita di tutti i giorni e quindi di migliorare la qualità di vita delle persone sedentarie e/o anziane, riducendo il rischio dell'insorgenza di malattie croniche e il rischio di cadute.

Gli obiettivi specifici del progetto:

- 1) Promuovere la cultura della salute e della prevenzione, in particolare i corretti stili di vita e la pratica dell'attività fisica nella quotidianità, attraverso il coinvolgimento dei Comuni, dei MMG, degli Enti di promozione sportiva, sociale, culturale (es. Università della terza età, Auser, ecc.) e della popolazione in generale.
- 2) Sensibilizzare le Istituzioni e la popolazione sull'importanza dei Gruppi di Cammino attraverso la loro pubblicizzazione e diffusione nel territorio regionale, con azioni di informazione capillare: incontri, locandine, brochure, spot pubblicitari, comunicati stampa ecc.

**BENEFICI E RISULTATI ATTESI**

Un "Gruppo in Cammino" è costituito da persone che svolgono in modo collettivo attività motoria spontanea all'interno del contesto locale di appartenenza. Camminare è una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le età, in grado di migliorare la qualità della vita con minimi costi economici. L'attività fisica, purchè moderata e regolare comporta molti benefici per la salute e il benessere delle persone e aiuta a prevenire molte malattie croniche e a limitare il rischio di cadute. Per le persone sedentarie è però necessario che l'aumento dell'attività fisica quotidiana avvenga con la necessaria gradualità. La presenza di lievi problemi di salute, come ad esempio l'eccesso di peso, il comune "mal di schiena", non costituiscono una controindicazione nei confronti del gruppo di cammino, che promuove un'attività di tipo ludico-ricreativo. In ogni caso, se ritiene di avere qualche dubbio in merito ad eventuali controindicazioni dovute a motivi sanitari, ed in particolare se ha qualche problema di salute più importante, o non ancora stabilizzato, è opportuno che chieda consiglio al suo medico di fiducia, che saprà indicarle le modalità più opportune per la pratica dell'attività fisica. Per quanto riguarda il rischio di banali incidenti, come scivolare o prendere una storta, il cammino - essendo un'attività di tipo fisiologico - non presenta rischi maggiori rispetto alle comuni attività della vita quotidiana.

**PIANO OPERATIVO**

| Fase   | Risultato                | Attività  | Attori  | Data inizio | Data fine |
|--|--------------------------|-----------|---|-------------|-----------|
| 1) Sviluppo del progetto nei comuni di Arborea e Solarussa | Totale sedute effettuate | camminata | Operatori UISP e cittadini aderenti al progetto | lug-19      | dic-19    |
| 2) Sviluppo progetto nel comune di Oristano                | Totale sedute effettuate | camminata | Operatori UISP e cittadini aderenti al progetto | nov-19      | apr-20    |

**CRONOPROGRAMMA**

| Attività            | *luglio 2019 | *agosto 2019 | *settembre 2019 | *ottobre 2019 | *novembre 2019 | *dicembre 2019 | *gennaio 2020 | *febbraio 2020 | *marzo 2020 | *aprile 2020 | *maggio 2020 | *giugno 2020 |
|---------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Comune di Arborea   | 12 ore       | 16 ore       | 18 ore          | n. 47 ore     |                |                |               |                |             |              |              |              |
| Comune di Solarussa | 8 ore        | 14 ore       | 16 ore          |               |                |                |               |                |             |              |              |              |
| Comune di Oristano  |              |              |                 | n. 196 ore    |                |                |               |                |             |              |              |              |
|                     |              |              |                 |               |                |                |               |                |             |              |              |              |
|                     |              |              |                 |               |                |                |               |                |             |              |              |              |
|                     |              |              |                 |               |                |                |               |                |             |              |              |              |
|                     |              |              |                 |               |                |                |               |                |             |              |              |              |
|                     |              |              |                 |               |                |                |               |                |             |              |              |              |

**Dettaglio Variazione**

| Tipo azione | Rif. Attività | Motivazione | Data approvazione |
|-------------|---------------|-------------|-------------------|
|             |               |             |                   |
|             |               |             |                   |
|             |               |             |                   |
|             |               |             |                   |
|             |               |             |                   |

Legenda variazioni  
 Revisione   
 Annullamento

PIANO FINANZIARIO

FONTI DI FINANZIAMENTO: PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE

ATTO ASSEGNAZIONE RISORSE: Determina di Impegno Determina dirigenziale n. 1273 del 27/10/2016  
 Determina di Liquidazione Determina dirigenziale n. 1420 del 23/11/2016

IMPORTO FINANZIAMENTO: 10.000,00 euro

IMPORTO IMPEGNATO 2.562,00

FORECAST RESIDUO 7.438,00

| Tipologia di spesa<br>ASSL | DETTAGLIO                                   | Centro di Risorsa                          | Importo   |
|----------------------------|---|--|-----------|
| FORMAZIONE                 | Corsi di Formazione                         | Servizio Formazione                        |           |
|                            | <b>Totale Formazione</b>                    | -  | -         |
| PERSONALE                  | Co.Co.Co. - Area Sanitaria                  | Servizio Gestione e Sviluppo Risorse Umane |           |
|                            | Co.Co.Co. - Area non Sanitaria              |  |           |
|                            | Tempo Determinato - Area Sanitaria          |  |           |
|                            | Tempo Determinato - Area non Sanitaria      |  |           |
|                            | Straordinario - Area Sanitaria              |  |           |
|                            | Straordinario - Area non Sanitaria          |  |           |
|                            | Prestazioni Aggiuntive - Area Sanitaria     |  |           |
|                            | Prestazioni Aggiuntive - Area non Sanitaria |  |           |
|                            | <b>Totale Risorse Umane</b>                 | -  | -         |
| BENI                       | Sanitari                                    | Farmacie Ospedaliere                       |           |
|                            |   | Farmacia Territoriale                      |           |
|                            | Non Sanitari                                | Presidio Ospedaliero                       |           |
|                            |   | Area Amministrativa                        |           |
|                            | <b>Totale Fornitura di beni</b>             | -  | -         |
| SERVIZI                    | Sanitari                                    | Servizio Amministrativo Territoriale       |           |
|                            |   | Servizio Programmazione e Controllo        |           |
|                            |   | Varie strutture                            |           |
|                            | Non Sanitari                                | Varie strutture                            | 10.000,00 |
|                            | <b>Totale Fornitura di servizi</b>          | -  | 10.000,00 |
| INVESTIMENTI               | Attrezzature Sanitarie                      |  |           |
|                            | Mobili e Arredi                             |  |           |
|                            | ICT   |  |           |
|                            | Edilizia Sanitaria                          |  |           |
|                            | <b>Totale Investimenti</b>                  | -  | -         |
| <b>Totale</b>              |   |  | 10.000,00 |

Data 21/10/19

Firma del Responsabile Redattore del Progetto

