

IL PIACERE DI FARE "COMUNITÀ ATTIVE"
PER LA SALUTE E IL BENESSERE
A TUTTE LE ETÀ.
BUONE PRATICHE, ESPERIENZE E ALLEANZE



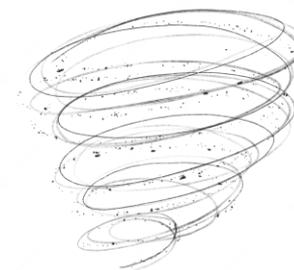
SALA AJACE, PALAZZO
D'ARONCO
PIAZZA DELLA LIBERTÀ
UDINE

11 APRILE 2025



LA MOTIVAZIONE AL CAMBIAMENTO

L'esperienza della ASST Fatebenefratelli Sacco (Milano)



Tiziana Fanucchi

*S.S. Promozione della Salute, Epidemiologia,
Governando della Domanda Territoriale*

Enrico Frisone

*Direttore Socio Sanitario
ASST Fatebenefratelli Sacco (Milano)*

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Fatebenefratelli Sacco

REGIONE LOMBARDIA

DOCUMENTI PROGRAMMATORI DI RIFERIMENTO PER LE ATTIVITA' DI PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE

- **Piano Nazionale Prevenzione 2020-2025**
- **Piano Regionale Prevenzione 2021-2025** (DGR 2395/2022)
- **Piano Integrato Locale di Promozione Salute**, ATS Milano
- **DGR 3696 del 20/12/2024** «L'azione regionale in ambito di prevenzione e promozione della salute – approvazione del documento di sintesi e programmazione «Tutti per la salute. Promuovere salute in Lombardia strategie, attori, servizi»
- **Indirizzi di gestione del SS Lombardo** (DGR 3720 del 30/12/2024 “Determinazioni in ordine agli indirizzi di programmazione del SSR, anno 2025”)



- Fare un po' di attività fisica è meglio di niente
- Aumentarne la quantità permette di ottenere ulteriori benefici per la salute
- **“Every move counts”**, ossia qualsiasi tipo di movimento conta.

EVERY MOVE COUNTS

Being active has significant health benefits for hearts, bodies and minds, whether you're walking, wheeling or cycling, dancing, doing sport or playing with your kids.

ANY IS BETTER THAN NONE

150 minutes PER WEEK

150 to 300 minutes PER WEEK

60 minutes PER DAY

On at least **2 days** a week muscle strengthening activities

On at least **3 days** a week multicomponent activities for balance and strength

more than 300 minutes PER WEEK

MORE IS BETTER

LIMIT sedentary time → **REPLACE with some physical activity**

PREGNANT & POSTPARTUM WOMEN | **ADULTS & OLDER ADULTS** | **CHILDREN & ADOLESCENTS** | **ADULTS** | **OLDER ADULTS** | **EVERYONE WHO CAN**

Piano d'azione globale per promuovere l'attività fisica (2018 -2030)

GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030

MORE ACTIVE PEOPLE FOR A HEALTHIER WORLD



Background

È dimostrato che un'attività fisica regolare aiuta a prevenire e curare le malattie non trasmissibili (NCD) come malattie cardiache, ictus, diabete e cancro al seno e al colon. Essa aiuta anche a prevenire l'ipertensione, il sovrappeso e l'obesità e può migliorare la salute mentale, la qualità della vita e il benessere.

Oltre ai molteplici benefici per la salute derivanti dall'attività fisica, le società più attive possono generare ulteriori ritorni sugli investimenti, incluso un uso ridotto di combustibili fossili, aria più pulita e strade meno congestionate e più sicure. Questi risultati sono interconnessi con il raggiungimento degli obiettivi condivisi, delle priorità politiche e dell'ambizione dell'Agenda per lo Sviluppo Sostenibile 2030¹.

Obiettivo: ridurre del 15% la sedentarietà entro il 2030

IN TUTTO IL MONDO 1 ADULTO SU 4 NON SODDISFA LE RACCOMANDAZIONI DELL'OMS PER L'ATTIVITÀ FISICA

Che cos'è l'attività fisica?

L'attività fisica può essere intrapresa in molti modi diversi: camminare, andare in bicicletta, praticare sport e forme attive di ricreazione (ad esempio, danza, yoga, tai chi). L'attività fisica può anche essere praticata sul lavoro e intorno a casa. Tutte le forme di attività fisica possono fornire benefici per la salute se intraprese regolarmente e con una sufficiente durata e intensità.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Fatebenefratelli Sacco

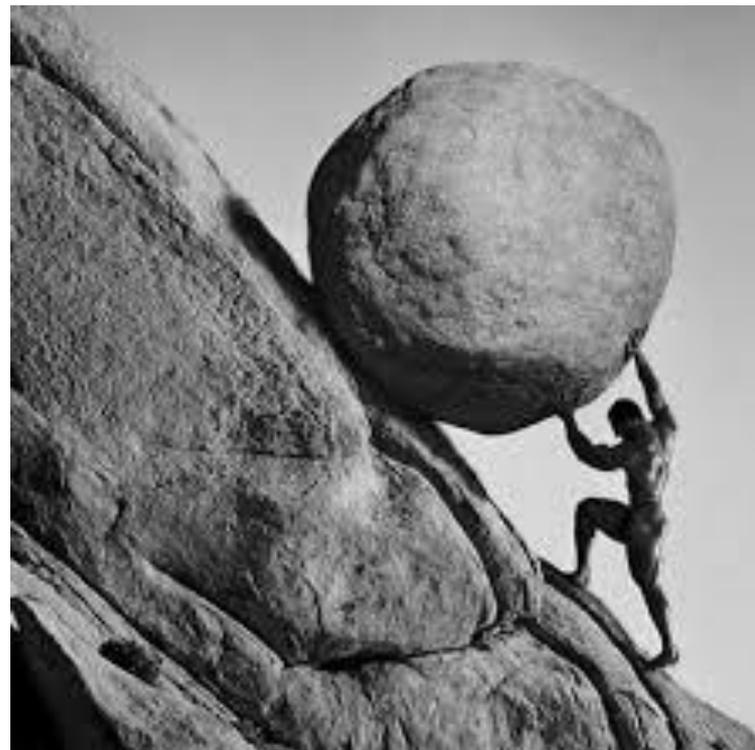
Tiziana Fanucchi, Enrico Frisone
ASST Fatebenefratelli Sacco (Milano)

- **In Italia gli adulti “fisicamente attivi” sono il 48% della popolazione, poco meno di uno su due, i “parzialmente attivi” il 24% e i “sedentari” il 28%.**
- La sedentarietà cresce con l'avanzare dell'**età**: si attesta intorno al 24% tra i 18 e i 34 anni, poi si registra un aumento che porta a raggiungere il 33% fra i 50 e i 69 anni.
- È più frequente nelle **donne** e le persone con uno **status socioeconomico più svantaggiato** e si manifesta maggiormente nelle regioni del **Sud**.
- **Ci pensiamo meglio di quello che siamo!** 1 adulto su 3 fra i parzialmente attivi e quasi 1 su 4 fra i sedentari percepiscono come sufficiente il proprio impegno.

PERCHE' LE PERSONE (NON) CAMBIANO?



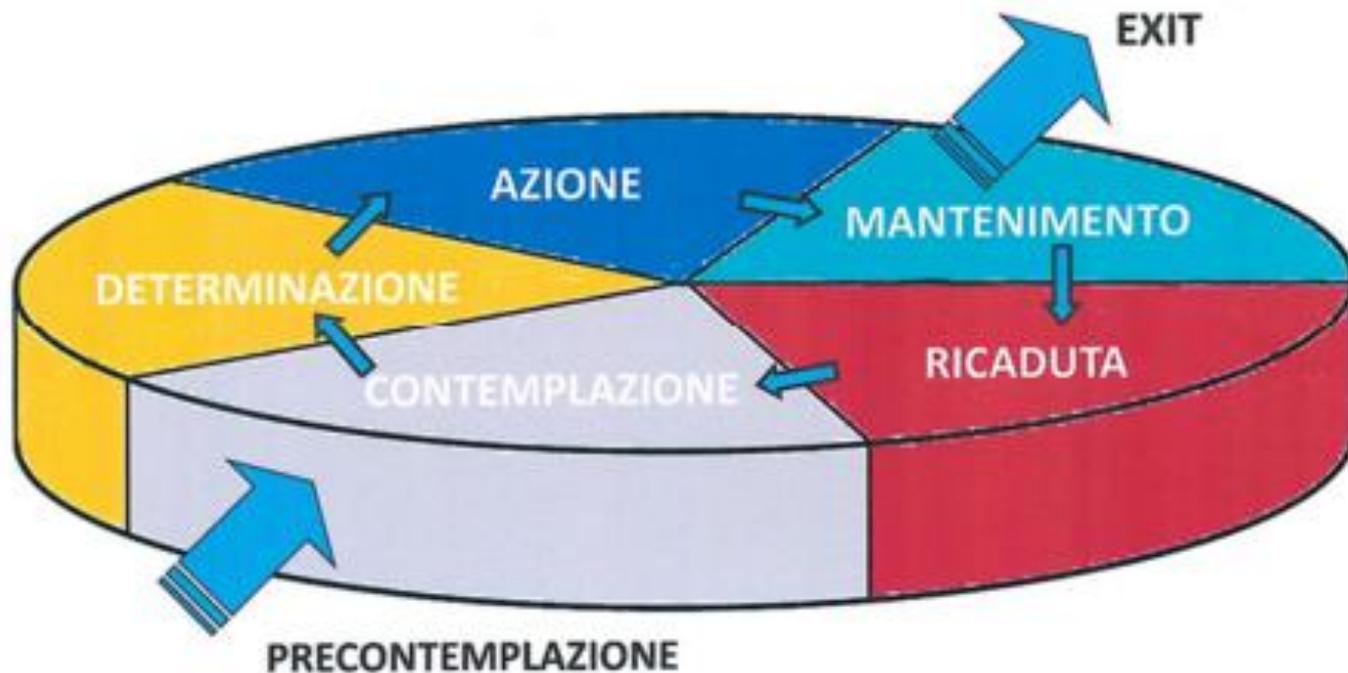
IL CAMBIAMENTO



IL MODELLO TRANSTEORICO DEL CAMBIAMENTO

Prochaska & Di Clemente, 1986

Il cambiamento non è un fenomeno “tutto o nulla” ma un **processo ciclico**, progressivo, graduale e **non lineare**, che attraversa specifici stadi.



LA MOTIVAZIONE

- **MOTUS** = movimento (part. pass. verbo muovere, muovere)
- **MOTIVUS** = che muove, che spinge
- **MOTIVATIO** = azione del muovere, impulso all'azione, spinta



«La motivazione è ciò che muove a fare qualcosa, la spinta, l'energia che ci spinge verso un obiettivo desiderato»

- **Motivazioni esterne**
- **Motivazioni interne**

IL PIACERE

Per promuovere stili di vita attivi e positivi nella popolazione, dobbiamo far contattare il piacere alle persone!



COUNSELLING MOTIVAZIONALE BREVE E SETTING OPPORTUNISTICI

Uno degli strumenti più efficaci per promuovere il cambiamento di stili di vita non salutari è il **counselling breve**, che fa riferimento al **colloquio motivazionale** di Miller e Rollinck.



Ministero della Salute
Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria

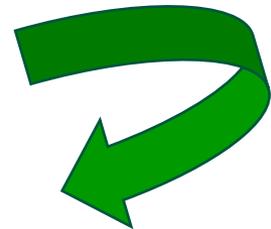
Piano Nazionale della
Prevenzione
2020-2025

L'**offerta** del "counseling breve", in particolare in presenza di soggetti con fattori di rischio, deve trovare attuazione nei **contesti sanitari "opportunistici"** (es. *Ambulatori, Consultori, Certificazioni, Medici Competenti, Screening oncologici, Punti nascita, Punti vaccinali..*)



**OGNIQUALVOLTA SE NE PRESENTI
L'OPPORTUNITÀ!**

HEALTH LITERACY



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Fatebenefratelli Sacco



**Tiziana Fanucchi, Enrico Frisone
ASST Fatebenefratelli Sacco (Milano)**

PROMOZIONE DELLA SALUTE, HEALTH LITERACY E APPROCCIO LIFE COURSE



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Fatebenefratelli Sacco

Tiziana Fanucchi, Enrico Frisone
ASST Fatebenefratelli Sacco (Milano)

Piano Regionale della Prevenzione 2021-2025

Programma Predefinito 2 Comunità Attive

Caratteristiche e declinazione delle azioni

- **Potenziare i Programmi Regionali già attivi nei diversi setting** (Pedibus, Pause attive, Gruppi di cammino, ecc.)
- **Sviluppare in tutte le ATS una rete di offerta che integri interventi di comunità con programmi strutturati di esercizio fisico**, basati su protocolli di Attività Fisica Adattata - AFA
- **Sostenere lo sviluppo di offerta mirata per specifici target di popolazione** (AFA, EFA, ecc.)
- **Sviluppare strategie targettizzate di informazione, comunicazione e marketing sociale**, per raggiungere i target più sedentari di popolazione (equity), anche in linea con quanto previsto da PL 20 – Prevenzione della Cronicità

AZIONE EQUITY PP2 PRP 2021-2025

- **Incremento del livello di attività fisica nelle diverse fasce d'età**, facilitando l'inclusione di soggetti in condizioni di svantaggio socioeconomico e di fragilità
- **Incremento di azioni per il contrasto delle differenze di genere** nell'accesso all'offerta di attività fisica e movimento

Indirizzi di Programmazione del SSR 2024 (DGR n. XII/1827 del 31.01.24)

1.2.6.18. SSR /Comunità locali

- **Attivazione in tutte le ATS e le ASST dei Laboratori permanenti per la promozione di Attività fisica e Movimento**
- **Censimento georeferenziato dell'offerta di attività fisica adattata (AFA)** rivolta alla popolazione di ogni fascia d'età con presenza di uno o più fattori di rischio, patologie specifiche o condizioni di fragilità (anziani)
- **Presenza in almeno il 20% dei Comuni del territorio di programmi di promozione dell'attività fisica** (rivolti a Bambini e Adolescenti, Adulti, Anziani) o di interventi integrati finalizzati alla creazione e alla valorizzazione di contesti urbani favorevoli alla promozione di uno stile di vita attivo

AFA/EFA e PALESTRE PER LA SALUTE... ci stiamo lavorando! (DGR 3696 del 20/12/2024)

Il Decreto Legislativo n. 36/2021 affida alle Regioni il compito di stabilire i requisiti strutturali ed organici per la realizzazione delle “palestre della salute”.

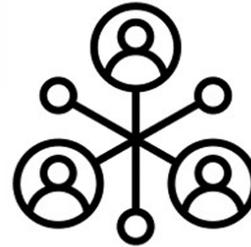
In questa cornice, con il DDG 7583 del 17/05/2024, la DG Welfare ha istituito – coinvolgendo i principali stakeholder di settore - un apposito Gruppo di Lavoro multidisciplinare per il riconoscimento delle “palestre per la salute” con il compito di definire le Linee guida per l’individuazione delle “Palestre per la salute” in cui saranno definiti anche i requisiti strutturali e organizzativi. In particolare, il gruppo di lavoro ha l’obiettivo di

- definire gli elementi che caratterizzeranno le Palestre per la salute in Regione Lombardia,
- individuare i requisiti organizzativi e strutturali, indicando il percorso di accreditamento,
- redigere specifici protocolli per l’esercizio fisico mirato per specifica patologia (con attenzione a modo, frequenza, intensità, durata e progressione nel tempo),
- individuare contenuti e struttura dei percorsi formativi per le figure professionali da coinvolgere
- stimolare e sostenere collaborazioni e sinergie tra diverse competenze e professionalità.



Obiettivi:

1. Promuovere i programmi e le linee di attività regionali (**Pedibus, Gruppi di Cammino, Palestre della Salute, AFA/EFA**)
2. Implementare e **mettere a sistema esperienze territoriali efficaci** e già attive nei differenti territori, rinforzando le reti territoriali già esistenti
3. Sviluppare interventi ed attività secondo i **criteri di appropriatezza, impatto e sostenibilità**
4. Favorire l'accesso della popolazione **ad occasioni di movimento**, promuovendo l'attività fisica e sportiva nei differenti setting e target



Responsabili/Referenti/Rappresentanti di

- ATS (con particolare attenzione all'area della prevenzione e promozione della salute e all'epidemiologia)
- Dipartimento funzionale di prevenzione delle ASST
- Distretti
- Case di comunità
- Enti Locali
- Reti d'ambito territoriale Scuole (UST)
- Associazioni sportive (UISP, CSI, CIP, CONI, ecc.)
- Terzo settore/Associazionismo (ad es. associazioni dei familiari, ecc.)
- Mondo universitario (facoltà di scienze motorie, medicina dello sport, ecc.)
- MMG/PLS

LABORATORIO PERMANENTE PER LA PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA E DEL MOVIMENTO

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Fatebenefratelli Sacco

DELIBERAZIONE DEL DIRETTORE GENERALE n. 1433 del 01 NOV, 2024

OGGETTO: ISTITUZIONE DEL LABORATORIO PER LA PROMOZIONE DI ATTIVITA' FISICA E MOVIMENTO

DELIBERAZIONE ADOTTATA DAL DIRETTORE GENERALE
DOTT.SSA MARIA GRAZIA COLOMBO

IL DIRETTORE SC DIREZIONE FUNZIONI TERRITORIALI

accertata la competenza procedurale, sottopone l'allegata proposta di deliberazione sull'argomento all'oggetto specificato.

Il Responsabile del Procedimento
Dott. *Claudia Montresor*

Il Direttore SC Direzione Funzioni Territoriali
Dott. *Paolo Puorro*



**S.S. Promozione della
Salute, Epidemiologia,
Governare della Domanda
Territoriale**

**Tiziana Fanucchi, Enrico Frisone
ASST Fatebenefratelli Sacco (Milano)**

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Fatebenefratelli Sacco



Giorni e luoghi di ritrovo dei **Gruppi di Cammino** del territorio di ATS della Città Metropolitana di Milano

**SCEGLI LA SALUTE,
CAMMINA CON NOI!!**

Il "gruppo di cammino" è un'attività gratuita e organizzata, nella quale un gruppo di persone si ritrova con regolarità, in un luogo e ad orari prestabiliti, per camminare insieme lungo un percorso urbano.



GRUPPI DI CAMMINO



PRESENTAZIONE

Del nuovo progetto

GRUPPO DI CAMMINO "Cimiano"



8 APRILE 2025
alle ore 15:00

Cos'è il "Gruppo di cammino"

Per "Gruppo di Cammino" si intende un'attività organizzata in cui un gruppo di persone si ritrova regolarmente, almeno una volta alla settimana, per camminare insieme lungo un percorso prestabilito all'interno del Parco Lambro, sotto la guida di un volontario o "walking leader" interno al gruppo, al fine di promuovere concretamente l'attività fisica. Il cammino è una "pratica" a disposizione di tutti, è gratuita, non richiede particolari abilità né un equipaggiamento specifico (solo abbigliamento idoneo e scarpe comode per camminare circa un'ora).

Durante l'incontro di presentazione, sarà già possibile iscriversi al "Gruppo di Cammino".

Presso
Il Centro Milano Donna
Via Narni, 1 - Milano

Vi Aspettiamo!

Per ulteriori informazioni contattare:
S.S. Promozione Salute Asst Fbf Sacco
tel: 02 6363 4899



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana
ASST Fatebenefratelli Sacco

SCEGLI LA SALUTE, CAMMINA CON NOI!



TUTTI I MARTEDI'
A PARTIRE
DAL 15 APRILE 2025
alle ore 10:00

Ritrovo
Parco Lambro
ingresso Via Orbetello ang. Via Pusiano

Vi Aspettiamo!

S.S. Promozione Salute Asst Fbf Sacco

Per maggiori informazioni
promozionesalute.epidemiologia@asst-fbf-sacco.it
Telef.: 02 6363 4899

Scopri i Gruppi di Cammino vicino a te:
Gruppi di cammino/ATS Milano (ats-milano.it)
www.facebook.com/CamminareInsiemeATSMilano



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana
ASST Fatebenefratelli Sacco

Sistema Socio Sanitario



ASST Fatebenefratelli Sacco

Tiziana Fanucchi, Enrico Frisone
ASST Fatebenefratelli Sacco (Milano)



LA CAMMINATA DEI PAPÀ e di tutta la COMUNITÀ



19 MARZO 2025

Ritrovo ore 17.15

Festeggia con noi la Festa del Papà - Perché muoversi fa bene ad ogni età

Camminata non competitiva per bambini, bambine, papà e nonni

con letture e animazione sull'importanza dell'attività motoria.
Una merenda insieme e un piccolo premio per tutti i partecipanti all'arrivo.

PARTENZA
CASA DI COMUNITÀ DON ORIONE
Viale Don Orione 2 | Milano



ISCRIVITI QUI



ARRIVO
AMBULATORIO ADRIANO SICURA
Adriano Community Center | via Adriano 107
Milano



Lunghezza percorso: 2.3 km
Durata della camminata: Circa 45 minuti

Ricordatevi di indossare calzature comode | Il percorso sarà accessibile per passeggini e carrozzine.



Un percorso tutto in bicicletta che dal parco cittadino di Villa Finzi ci porterà all'interno del Parco Nord, una magnifica oasi verde collocata nel cuore della città più popolata e industrializzata d'Italia, ricca di fitti boschi, prati, specchi d'acqua e monumenti.

L'iniziativa è promossa dalla SS Promozione Salute ASST Fatebenefratelli Sacco e dal Team Aziendale WHP - Workplace Health Promotion per il benessere dei dipendenti, con la collaborazione di FIAB Milano Ciclobby che fornirà la guida per l'intero percorso.

Itinerario: dal Parco di Villa Finzi al Parco Nord

Orari: ritrovo e partenza ore 9.30 presso l'ingresso del Parco di Villa Finzi in via Sant'Erlembaldo (MM1 Gorla). Arrivo ore 12:30 circa, presso la Cascina Centro Parco Nord (5 minuti in bicicletta da MM5 Bignami Parco Nord).

Caratteristiche tecniche: percorso di circa 30 km 100% pianura con tratti di sterrato

Bici consigliate: MTB, Gravel, City Bike. Munirsi di camera d'aria di scorta ed eventuale kit per le piccole riparazioni. Consigliato casco.

Costi: 3 € per la copertura assicurativa

Iscrizione: tramite guida FIAB al link <https://www.andiamoinbici.it/show/un-parco-dopo-l-altro>. Previsti massimo 30 partecipanti

Per info: promozionesalute.epidemiologia@asst-fbf-sacco.it



SCUOLA IN MOVIMENTO

Promuovere stili di vita attivi

secondo il modello della Scuola che Promuove Salute

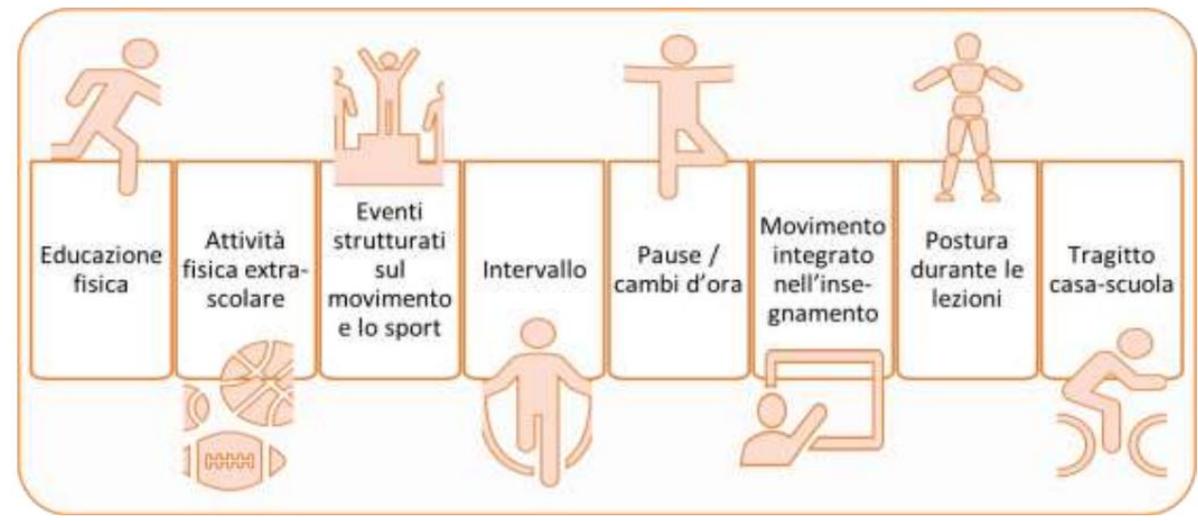
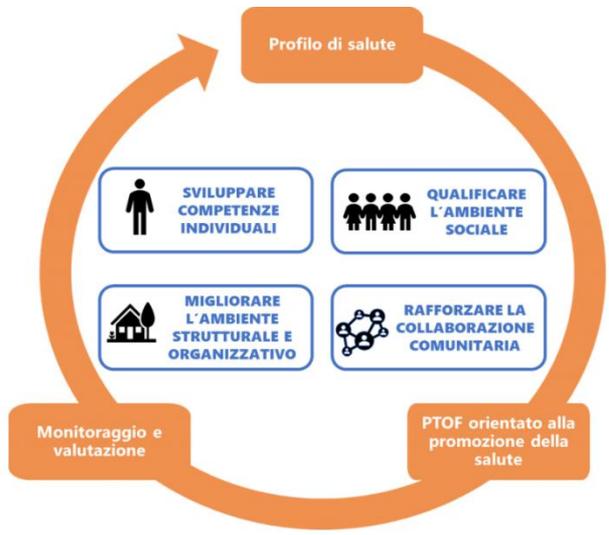


Figura 2: Gli 8 momenti della giornata scolastico nei quali promuovere il movimento (adattato da The Finnish National Agency For Education, 2018)

- Pause attive
- Playground marking
- Pedibus



www.scuolapromuovesalute.it
info@scuolapromuovesalute.it

