

Stili di vita e salute

Ragazzinsieme - Esperienze in movimento tra salute, ambiente, cultura e tradizioni



Annamaria Giannoni in collaborazione
con Sandro Tacconi

Direzione generale diritti di cittadinanza e
coesione sociale



Regione Toscana

Salute: definizione OMS

salute \neq assenza di malattia

salute



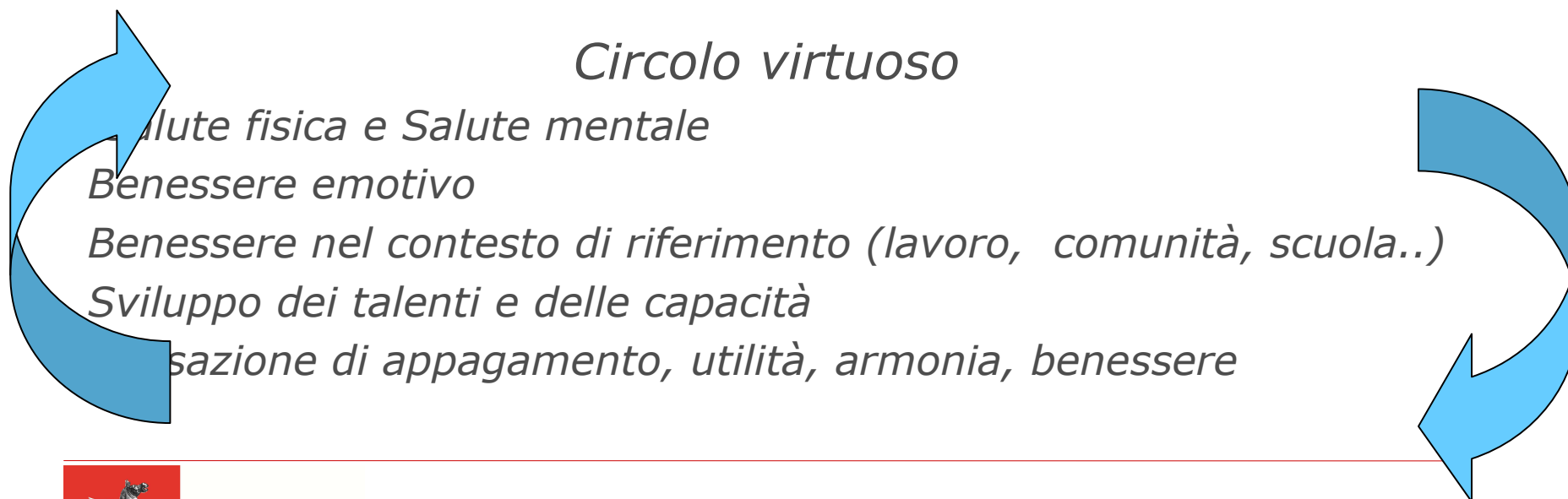
stato di completo
benessere fisico,
psichico e sociale

salute = stare bene



Salute e benessere

- La salute si raggiunge quando la persona sviluppa e mobilita al meglio le proprie risorse
 - in termini ampi la salute è intesa come *sviluppo delle potenzialità umane*



Determinanti di salute



la salute è il risultato di una serie di determinanti sociali, ambientali, di contesto, economici e individuali



Regione Toscana

Problemi di salute in Italia

- Malattie acute: 10%
 - Traumi: 15%
 - Malattie croniche: 75%
-
- Le **malattie croniche** causano:
 - 86% dei decessi
 - 77 % degli anni di vita in salute persi
 - 75% dei costi sanitari



Quali sono i determinanti delle malattie croniche legati ai comportamenti?

- Fumo
- Alcool
- Inattività fisica
- Alimentazione scorretta

Ovvero: **Stili di vita non salutari**

Coprono l'80% dell'eziologia



Obiettivo di salute pubblica

PREVENIRE LE MALATTIE CRONICHE E' POSSIBILE!

- i fattori di rischio sono noti
 - E' attivo un sistema di sorveglianze (Okkio alla Salute – HBSC – EDIT – PASSI - PASSI d'argento)
 - esistono strategie preventive efficaci
-
- Impedire che le patologie insorgano
 - Mantenere la popolazione in buona salute

Cioè

- **Investire/impegnarsi in prevenzione primaria per combattere i fattori di rischio e favorire sani stili di vita**



Il programma Guadagnare Salute



Il programma Guadagnare Salute in Toscana

Definisce le Linee di indirizzo e le strategie per attivare sul territorio azioni finalizzate a **facilitare sani stili di vita per contrastare le malattie croniche e favorire il benessere**



Azioni progettuali di Guadagnare salute in Toscana.

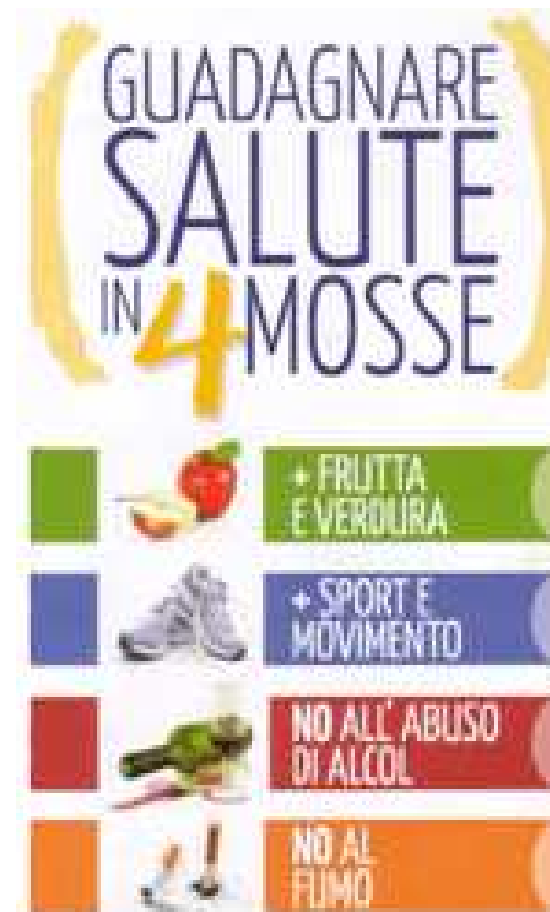
Le aree di intervento si intrecciano :

- A) Guadagnare salute rendendo più facile un'alimentazione salutare**
 - B) Guadagnare salute rendendo più facile muoversi e fare attività fisica**
 - C) Guadagnare salute rendendo più facile essere liberi dal fumo**
 - D) Guadagnare salute rendendo più facile il consumo consapevole dell'alcol.**
-
- Fondamentale per lo sviluppo delle linee progettuali:***
 - Visione di programmazione intersettoriale sugli stili di vita
 - Sistema di valutazione

Favorire sani stili di vita

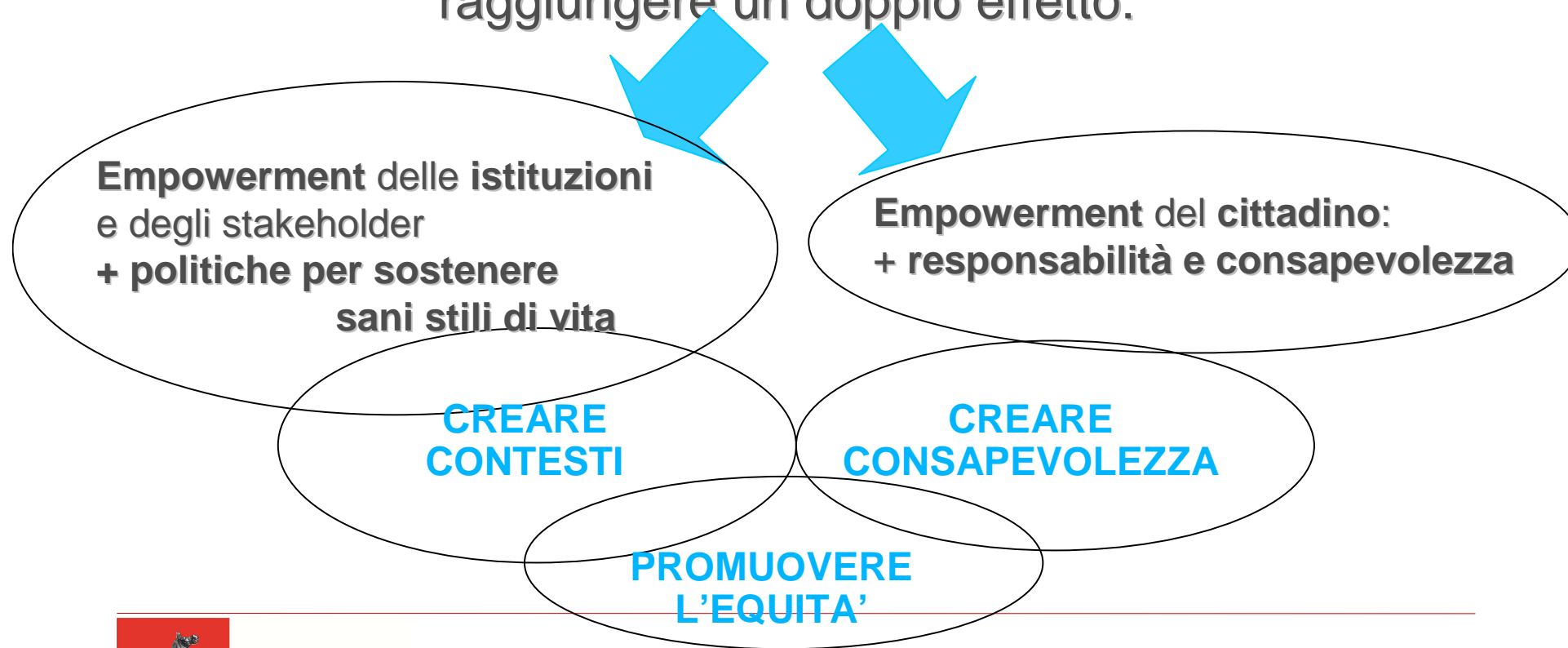
Guadagnare Salute..... in 4 mosse

- + FRUTTA E VERDURA
- + MOVIMENTO
- NIENTE FUMO
- NO ALL'ABUSO DI ALCOL



Rendere facili le scelte salutari nell'ottica del programma Guadagnare salute in Toscana

significa **lavorare insieme**
(con alleanze, intese, accordi, progettualità integrate) per
raggiungere un doppio effetto:

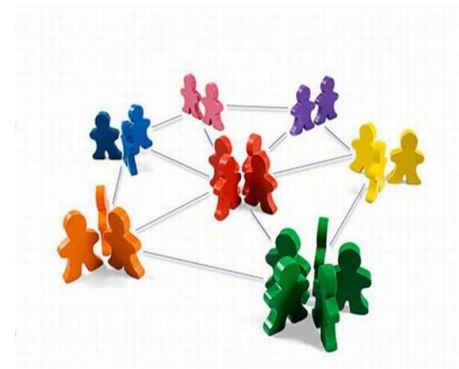


Empowerment delle Istituzioni

La salute in tutte le politiche

costruire una cultura condivisa in cui la “salute” diviene preoccupazione globale del Paese e non solo del sistema sanitario

- strategie intersettoriali
- reti ed alleanze per la salute
- approccio multistakeholder
- mettere in rete le risorse attraverso una forte integrazione di sistema



Empowerment del cittadino

- Informare
- Educare
- Assistere
- Stimolare la consapevolezza e la responsabilità individuali
- Incoraggiare il cambiamento
- Supportare e sostenere le scelte

I cittadini diventano destinatari e partner della promozione di sani stili di vita



La salute in tutte le politiche



INTERSETTORIALITA'



_Guadagnare salute rendendo più facile muoversi e fare attività fisica

Favorire l'attività fisica nei bambini e nei giovani

- **Bambini in movimentoper guadagnare salute**
(progetto Ragazzinsieme)
- **Seminari e laboratori per facilitare le scelte salutari**

Favorire l'attività fisica per le persone portatrici di disagio e disturbo mentale

- **Insieme, in movimento ... per guadagnare salute**



Il progetto ragazzisieme INTERSETTORIALITA'



Realizzato attraverso una collaborazione
tra le Direzioni Generali della regione
Toscana, e con il coinvolgimento **di UISP
Toscana,**

“La Salute in tutte le politiche”.



RAGAZZINSIEME

ESPERIENZE IN MOVIMENTO NEI PARCHI, NELLE AREE VERDI E NELL'ARCIPELAGO TOSCANO

- [Home Page](#)
- [Progetto](#)
- [Proposte 2014](#)
- [La Via Francigena](#)
- [Proposte Amiche](#)
- [Edizioni Precedenti](#)
- [Materiali consigliati](#)
- [Link utili](#)
- [Contatti](#)



"**Ragazzinsieme** - *Esperienze in movimento tra salute, ambiente, cultura e tradizioni*" è un Progetto inserito nel Programma Regionale "**Guadagnare salute in Toscana. Rendere facili le scelte salutari**" e realizzato attraverso una collaborazione interdirezionale della Regione Toscana, con il coinvolgimento di UISP Toscana, dei consorzi di tutela dei prodotti Dop e IGP, seguendo la strategia indicata dall'OMS "La Salute in tutte le politiche" e nell'ottica dei principi della "Carta Etica dello Sport" della Regione Toscana.

"Ragazzinsieme" offre l'opportunità a bambini e adolescenti nella **fascia di età 9-17 anni** di stare insieme una settimana vivendo un' **esperienza didattica educativa** volta a promuovere stili di vita salutari e il benessere tra i giovani. Attraverso queste esperienze è possibile scoprire i luoghi più emozionanti della nostra regione da punto di vista storico, culturale e naturale e le storie dei prodotti alimentari di origine toscana peculiari ai nostri diversi territori.

I ragazzi e le ragazze hanno così la possibilità di sperimentare insieme nuove emozioni, rafforzare le abilità personali e relazionali; imparare a valorizzare il benessere personale, inteso come risultato della cura e del rispetto per sé e per gli altri, perseguito a stretto contatto con un ambiente naturale di grande significato.

Il ruolo dell'adulto educatore, diventa allora quello di facilitare l'esplorazione e di comprendere ciò che sta accadendo, proprio per questo gli operatori delle strutture coinvolte sono stati supportati da una **formazione**

.esperienze in movimento

Ragazzinsieme”

- opportunità per bambini e ragazzi, dai 9 ai 17 anni, di stare insieme una settimana nei Parchi e nei luoghi più suggestivi della nostra Regione.
- vivere nuove emozioni, rafforzano le abilità personali e gli **stili di vita salutari**



La rete sul territorio gli stakeholder

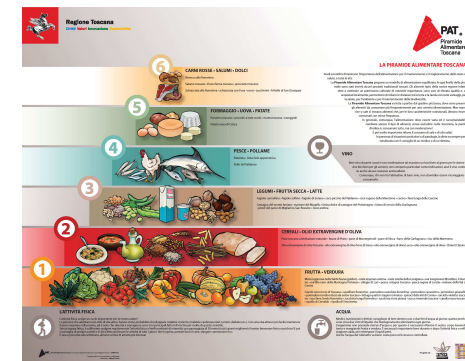
- Associazione UISP Toscana e Comitati Provinciali Uisp Associazione Mediterraneo, Fondazione Exodus, Fondazione Dynamo Camp, Parco minerario del Monte Amiata e Associazione delle Vie Francigene Toscane.
 - Le aziende Usl, Parchi regionali e nazionali, e riserve provinciali (per la collaborazione con altro progetto Regionale “Estate nei Parchi”).
-

Requisiti dei soggiorni

Si mangia sano e di stagione...

I pasti sono realizzati prevalentemente con

- *prodotti stagionali e di filiera corta*
- *nel rispetto dei principi della Piramide Alimentare Toscana (PAT).*



Si fa attività fisica ogni giorno”



Si ricordano i principi della *Carta Etica dello Sport* della Regione Toscana

Art. 1 “Lo sport è gioco e fonte di divertimento: dà corpo al diritto alla felicità, intesa come benessere psico-fisico e piacere di stare insieme agli altri”



Non si fuma e non si bevono alcolici...

Meglio non iniziare fumare



Non mettersi mai alla guida dopo aver bevuto alcolici.....



Si conosce e scopre il territorio Toscano

.....dal punto di vista paesaggistico, artistico,
culturale, agricologastronomico



Anche le famiglie partecipano

Ogni anno, alla manifestazione regionale EXPO
RURALE



è organizzato un incontro con tutti i ragazzi
per condividere le esperienze insieme alle
strutture, agli operatori, alle famiglie

Filmati e poster sul sito www.ragazzinsieme.it



Ragazzinsieme.... un'opportunità da non perdere...

.... per apprezzare il piacere del movimento in compagnia

.....per imparare a rispettare la natura e diventare protagonisti della sostenibilità ambientale

.....per essere consapevoli che l'abuso di alcol fa star male

.....per scoprire che il cibo sano è anche buono!!!!!!

.....per scoprire le bellezze del paesaggio toscano

.....per stare bene insieme



i Gli ambasciatori della via Francigena Toscana

cammino itinerante da “pellegrini” tra le tappe dell’antica via Francigena Toscana

per un gruppo di ragazzi già coinvolti in Ragazzinsieme,



Collaborazione interdirezionale e Uisp Toscana, Associazione vie Francigene Toscana



Regione Toscana

Nasce la Strategia “Toscana da Ragazzi”

DGRT n.496/2014

Sviluppare azioni Scolastiche ed extrascolastiche

che promuovano i **corretti stili di vita**,
la conoscenza e fruizione del
territorio toscano e delle sue risorse
ambientali, artistiche e culturali e
che facilitino l'**integrazione sociale**
e la diffusione della cultura della
legalità.



Regione Toscana

Se...

Se me lo dici, dimentico.

Se mi fai vedere, ricordo.

Se mi coinvolgi, capisco.





La bellezza muove le idee.....buon lavoro!



Regione Toscana