



# INVECCHIARE IN ATTIVITA': QUALI OCCASIONI? Il Progetto Integrato a Rovigo

**M. Chiara Pavarin**

Medico, Dip. Prevenzione-Area Promozione della Salute  
A.Ulss 18 Rovigo

REGIONE VENETO  
AZIENDA ULSS 18  
**ROVIGO**



Cos'è  
il Progetto Integrato per la  
promozione della salute  
nella popolazione adulta anziana  
del territorio dell'A.Ulss 18 di Rovigo



## Il progetto integrato di **PROMOZIONE DELLA SALUTE** nella popolazione adulta e anziana a Rovigo

➤ **nasce** dalla **collaborazione** tra A.Ulss 18 e UISP

➤ si sviluppa nel territorio grazie al fattivo apporto delle **Amministrazioni Locali**

➤ con il **contributo** della Fondazione CARIPARO



## **Il progetto integrato di PROMOZIONE DELLA SALUTE nella popolazione adulta e anziana**

a Rovigo si basa sulle seguenti evidenze:

➤ AF promuove salute, previene malattie, contrasta fisiologici processi di invecchiamento

➤ la popolazione anziana è in aumento: indice vecchiaia in Polesine = 199.0

➤ è sedentario (dati PASSI A.Ulss 18 ) :

- il 41% di chi ha tra i 50 e 69 anni,
- il 62% di chi ha più difficoltà economiche e
- il 46% di chi ha un basso livello di istruzione



## **Il Progetto Integrato**

a Rovigo propone interventi  
raccomandati\*perchè efficaci



- interventi informativi sulla popolazione
- sostegno al cambiamento individuale
- partecipazione ai gruppi di cammino
- facilitazione all'accesso ai luoghi in cui svolgere l'AF

\* Community Guide, 2010



**Il progetto integrato** a Rovigo  
intende svolgere il **seguito compito**:



OFFRIRE OCCASIONI TALI DA  
**rendere più facile il cambiamento**

**verso uno stile di vita attivo**

così da promuovere la salute  
nella popolazione adulta-anziana sedentaria,  
sia sana che affetta da patologie croniche

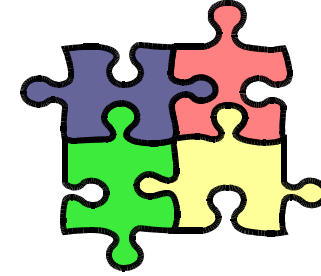
## SVILUPPO DEL PROGETTO



1. Condivisione di obiettivi e strategie con stakeholders
2. Accordo di programma e costituzione del comitato tecnico-scientifico
3. Costruzione delle reti formali e informali
4. Formazione
5. Informazione e comunicazione con i cittadini
6. Realizzazione delle attività nel territorio
7. Monitoraggio e valutazione



## 1. Condivisione di obiettivi



- Con gli stakeholders si **condividono** obiettivi e strategie
- Agli stakeholders si **rende conto** delle azioni svolte, degli obiettivi raggiunti, dell'utilizzo delle risorse





## 2. Accordo di programma e costituzione del comitato tecnico-scientifico



REGIONE VENETO  
AZIENDA ULSS 18  
**ROVIGO**

**N. 399**

**del Reg. Decreti**

**del 20/05/2008**

### **DECRETO DEL DIRETTORE GENERALE**

**- Dott. Adriano Marcolongo -**

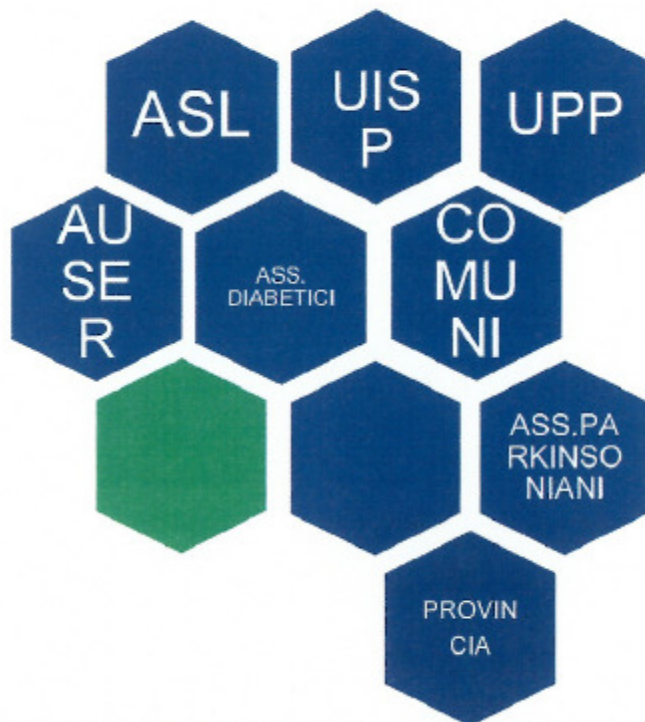
**nominato con Decreto del Presidente della Giunta Regionale del Veneto  
n. 253 del 31.12.2007**

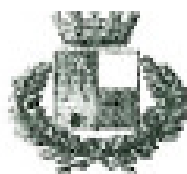
**OGGETTO: Presa d'atto finanziamento Fondazione Cassa di Risparmio di Padova e Rovigo per progetto triennale di attività fisica integrata e accordo di programma con la UISP di Rovigo.**

### 3. Costruzione delle reti formali e informali

#### **Il progetto si avvale**

**di collaborazioni** con enti ed istituzioni,  
di **reti formali e informali**, intersettoriali,  
oltre che di cittadini e loro associazioni





**COMUNE DI ROVIGO**

**VERBALE DI DELIBERAZIONE DELLA GIUNTA COMUNALE n.  
DLG/2010/131**

**O G G E T T O**

**Conferma adesione a "Progetto Integrato per la promozione della Salute nella popolazione Adulta ed Anziana" proposto dall'Associazione di Promozione Sociale UISP di Rovigo.**

L'anno duemiladieci addì 13 del mese di **Settembre** ore **15:55** nel Palazzo Comunale e nella sala delle proprie sedute, si è riunita la Giunta Comunale.

## 4. FORMAZIONE

### I percorsi formativi compresi nel progetto

- sono atti a sviluppare e/o consolidare
- nel personale sanitario competenze di counseling breve
  - negli operatori UISP una nuova cultura e abilità comunicative

tali da **favorire e sostenere**  
**scelte salutari**



## 5. INFORMAZIONE



**Fondazione**  
Cassa di Risparmio di Padova e Rovigo



uisperla grandetà



**"Il piacere di muoversi ... non ha età"**

Il Poeta dice:

Un albero secco  
fuori dalla mia finestra  
solitario  
leva nel cielo freddo  
i suoi rami bruni.  
Il vento rabbioso, la neve,  
il gelo non possono ferirlo.  
Ogni giorno quell'albero  
mi dà pensieri di gioia:  
da quei rami secchi  
indovino il verde a venire

W.Ya-P'ing  
in *Poesia cinese moderna*,  
Editori riuniti

te nella popolazione adulta e anziana

il piacere  
di  
*Muoversi*  
non ha  
età

### Muoviti per la salute

Scienziati, medici ed esperti di problemi legati all'età anziana sostengono che il movimento è una formidabile formula per prevenire e addirittura curare molti disturbi legati all'invecchiamento.

**Se**

- ti stanchi facilmente quando ti muovi
- hai mal di schiena
- preferisci trascorrere molte ore seduto
- senti il tuo corpo come un peso
- ti senti spesso stanco
- pensi che l'attività fisica non faccia per te
- pensi che invecchiare significhi perdere progressivamente la salute
- credi che, essendo "malato", non ci siano possibilità di recupero

allora... **le nostre proposte sono proprio per te!**

**“Le nostre proposte sono proprio per te...!”**

Cioè

“Gli interventi **proposti**

ti rendono più facile

mettere in atto comportamenti corretti

rispetto allo stile di vita attivo”



**Il cambiamento è responsabilità tua**





“Le nostre proposte sono proprio per te...!”

Cioè

**Gli interventi proposti**

**sono a tua misura,**

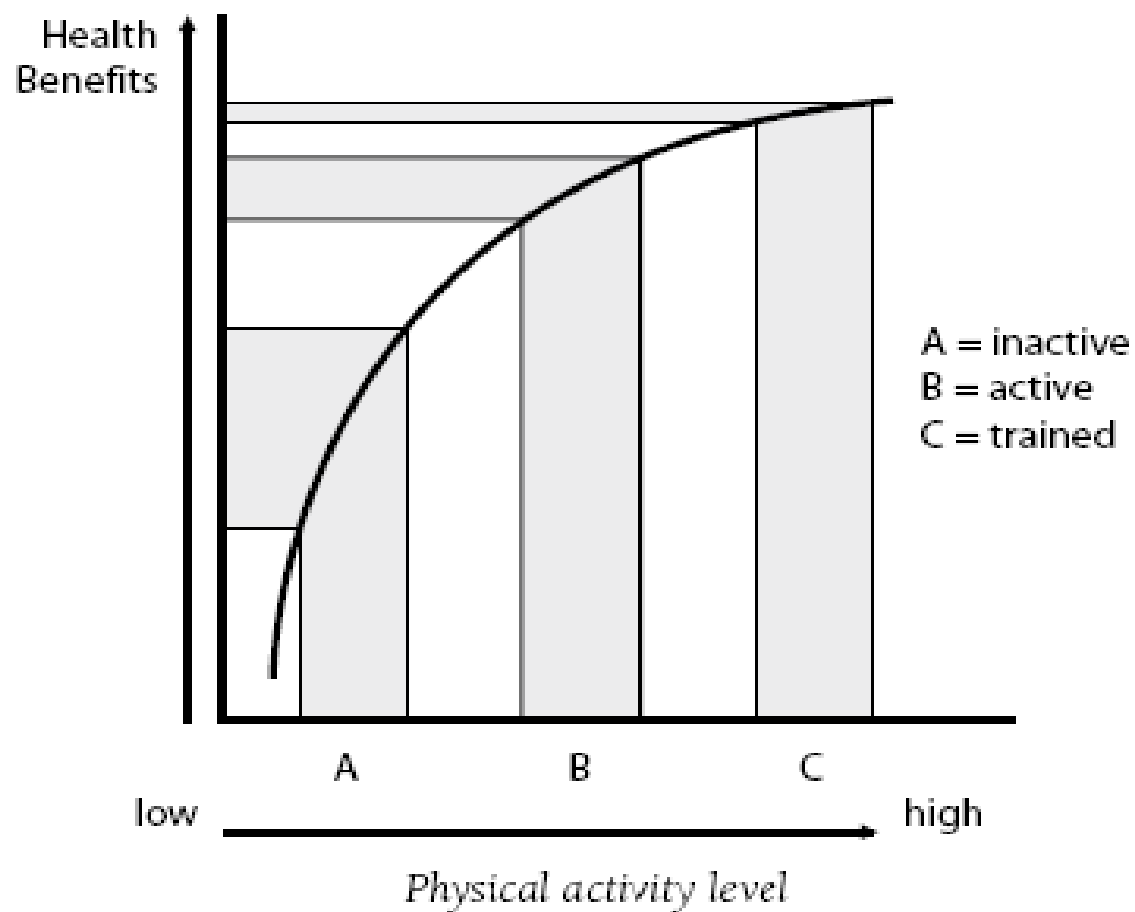
non pensati per un ipotetico  
adulto-anziano ideale  
cui additare obiettivi standard





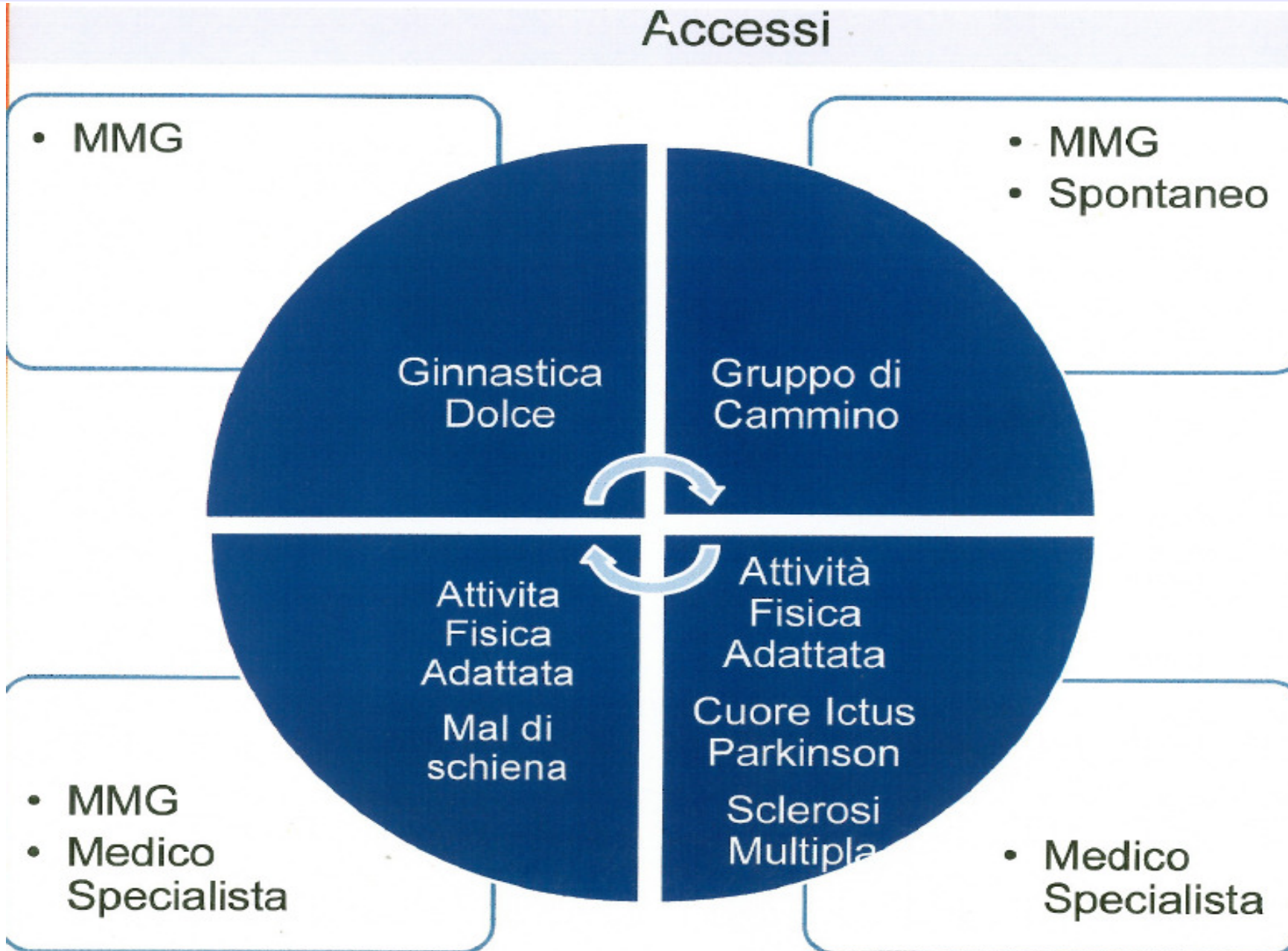


## Dose-response for PA and health



World Health Organization 2007  
A EUROPEAN FRAMEWORK TO PROMOTE PHYSICAL ACTIVITY FOR HEALTH

## 6. Realizzazione delle attività nel territorio





Gentile Signora/e.....

l'Azienda Ulss 18 ha concordato con l'Associazione di Promozione Sociale UISP (Unione Italiana Sport per Tutti) un programma per la realizzazione nel territorio di diverse iniziative di **promozione di uno stile di vita attivo**, importante sia per mantenere che per recuperare il miglior stato di salute possibile.

In pratica vengono organizzate attività di vario tipo, guidate da personale laureato e appositamente formato, soprattutto per persone adulte e anziane che soffrono di alcune patologie. In ogni caso hanno comunque la necessità di inserire l'attività fisica nella vita quotidiana.

Nel **suo caso** specifico il Medico **Specialista** le suggerisce l'opportunità di partecipare

**A. Gruppo di cammino guidato**

**B. Ginnastica dolce**

**C. Attività fisica adattata per :**

1. Mal di schiena
2. Ictus
3. Parkinson
4. Sclerosi Multipla
5. Complicanze neurologiche del diabete (in acqua)
6. Patologie di anca e ginocchio ( in acqua)

La informo che:



Gentile Signora/e .....

nel corso dell'anno 2008 l'Azienda ULSS 18 ha concordato con l'Associazione di Promozione Sociale UISP (Unione Italiana Sport per Tutti) un programma per la realizzazione nel territorio di diverse iniziative di **promozione di uno stile di vita attivo**, importante sia per mantenere che per recuperare il miglior stato di salute possibile.

In pratica vengono organizzate attività di vario tipo, guidate da personale laureato in scienze motorie ed appositamente formato, soprattutto per persone adulte e anziane che soffrono di mal di schiena cronico, di diabete, di alcune malattie cardiovascolari o che, per qualsiasi motivo, hanno la necessità di adottare uno stile di vita più attivo.

Nel **caso** specifico il **Suo Medico** di famiglia suggerisce l'opportunità di partecipare alla seguente attività:

- Gruppo di cammino guidato
- Ginnastica dolce
- Attività Fisica Adattata (AFA) per il "mal di schiena"
- Attività Fisica Adattata (AFA) in acqua

# Che caratteristiche hanno i nostri interventi?

- Sono capillari ( "vicini a casa" )

## Dove puoi trovare i corsi di Ginnastica Dolce?

BADIA\*, BAGNOLO\*, BERGANTINO\*, BOARA, CANARO\*, CASTELGUGLIELMO\*, CEREGNANO\*, CONCADIRAME, COSTA DI ROVIGO\*, CRESPINO, FICAROLO, FIESSO, FRASSINELLE, FRATTA, GAIBA, GAVELLO\*, GIACCIANO CON BARUCHELLA, GRIGNANO, LENDINARA\*\*, MELARA, PINCARA, POLESELLA, ROVIGO (7 corsi), SARZANO, S. BELLINO, S. MARTINO DI V.ZZE, TRECENTA, VILLANOVA DEL GHEBBO

\*in collaborazione con Università Popolare Polesana

\*\*in collaborazione con Ass. Auser

## GRUPPI DI CAMMINO:

Camminate di gruppo, 2 volte alla settimana, per tutto l'anno, lungo percorsi urbani, ciclabili o extraurbani.

Attività gratuita, previa quota d'iscrizione

QUOTA: 20€ mensili per "AFA mal di schiena"

- Costano poco

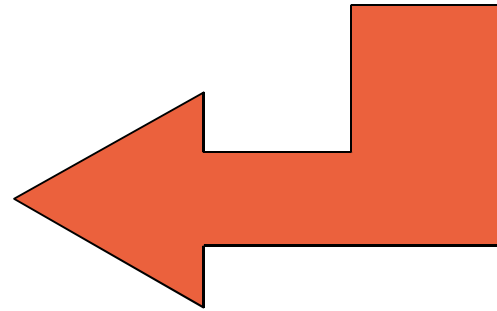
- Sono organizzati da un Centro di Coordinamento

Se in questa lista non c'è l'attività che ti interessa nel luogo dove abiti, chiama il Centro di Coordinamento del Progetto Integrato che organizzerà l'attività al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti anche inviati dai Medici di famiglia.

## Che caratteristiche hanno i nostri interventi?

- Sono diversificati per esigenze e gusti differenti

- Gruppi di cammino
- Ginnastiche dolci
- Attività fisiche adattate
  - Mal di schiena
  - Acqua
  - Parkinson - Ictus



- Sono monitorati e valutati
- La modalità di partecipazione è chiara

**7. Monitoraggio e valutazione** sono presenti nel disegno del progetto perchè ci permettono di

- esprimere un giudizio
- **valorizzare** gli aspetti positivi
- far **emergere limiti e problemi**



- **raccogliere informazioni** con **metodo** per arricchire la percezione individuale
- **misurare**, tramite l'uso di indicatori

△ ULSS 19

Data:  
**10 Dicembre 2013**  
Ore:  
**17.30 18.45**  
Presso: **Palazzo Cezza**  
Fondazione della Cassa di Risparmio di Padova e Rovigo.  
Piazza Vittorio Emanuele, 47 Rovigo.

**Diseguglianze in Salute:  
" Il Progetto Integrato per la promozione  
della salute nella popolazione adulta  
e anziana" riconosciuto come best practice  
a livello europeo nell'ambito di Building  
Capacities to promoting physical activity  
for disadvantaged groups**



Comune di Rovigo

**Conduce:** Daniela Rossi Responsabile nazionale UISP Politiche  
per la salute e gli stili di vita

**Saluti delle autorità**

**Maria Chiara Pavarin** Medico Servizio Igiene e Sanità Pubblica A. Ulss 18 Diseguglianze in salute

**Massimo Gasparetto** UISP Rovigo Il Progetto Integrato per la promozione della salute nella popolazione adulta e anziana: punti di forza di una buona pratica.

**Filippo Fossati** Vicepresidente ISCA Building Capacities To Serve Socially Disadvantaged Group

**Fabio Lucidi** Dipartimento psicologia dei processi di sviluppo e socializzazione Università la Sapienza di Roma Promuovere gli stili di vita attivi e sostenere il cambiamento negli anziani

**Lorenzo Rocco** Ricercatore Confermato di Politica Economica Dipartimento di Scienze Economiche e Aziendali Università di Padova Investire sul movimento: rendimenti monetari e non-monetari

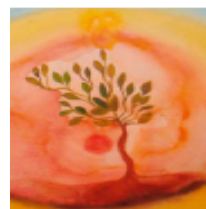
**Davide Conte** Economista, Consulente UISP Il bilancio sociale del Progetto Integrato

**Dibattito**



Provincia di Rovigo

# INVESTIRE SULL'ATTIVITA' FISICA SOSTENIBILITA' DEI SISTEMI DI WELFARE: LA STRATEGIA DEL TERRITORIO POLESANO



**Mercoledì 21 novembre 2012  
ore 17,30 - 19,15**

**Fondazione Cassa di Risparmio  
di Padova e Rovigo  
Piazza Vittorio Emanuele - Rovigo**

**Programma**

**Saluti delle Autorità**

- 17.30 "Nudge, spinta gentile e sostenibilità dei sistemi di welfare"  
Vincenzo Rebba Università di Padova e Fondazione Cariparo
- 17.45 "La promozione della salute e l'attività motoria"  
Giovanni Pilati Direttore Sanitario Azienda ULSS 18
- 18.00 "Il Progetto Integrato a Rovigo" Maria Chiara Pavarin SISP  
Azienda ULSS 18 e Massimo Gasparetto Uisp Rovigo
- 18.20 "Valutazioni economiche ed attività fisica"  
Lorenzo Rocco Università di Padova - Dipartimento  
di scienze economiche
- 18.35 "Il Bilancio Sociale del Progetto Integrato per la promozione  
della salute nella popolazione adulta e anziana"  
Davide Conte Consulente UISP
- 18.50 Dibattito  
Coordina - Luca Gigli giornalista de Il Gazzettino



Provincia di Rovigo



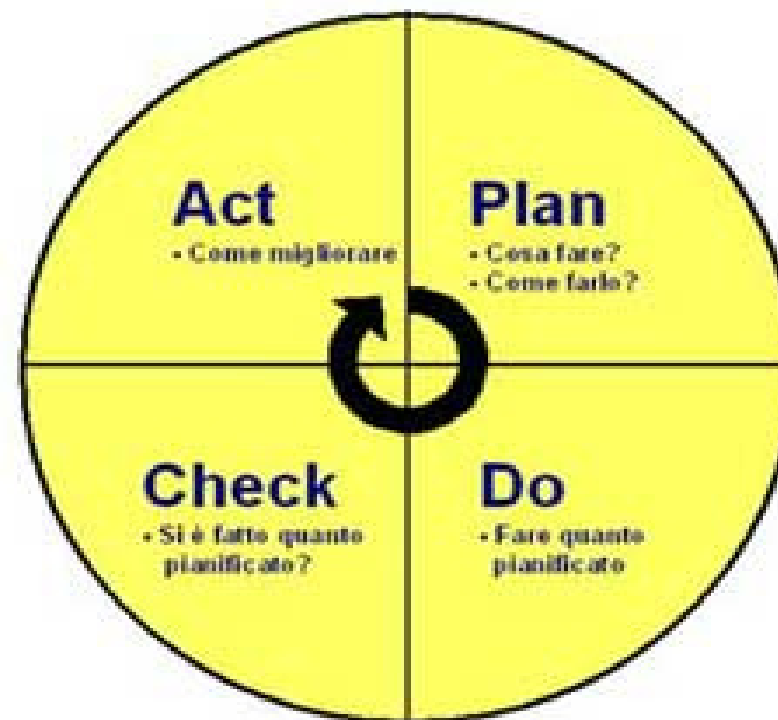
Comune di Rovigo



Il Progetto Integrato per la promozione della salute nella popolazione  
adulta e anziana è realizzato con il contributo della  
**Fondazione**  
Cassa di Risparmio di Padova e Rovigo

Ci permettono di  
effettuare una corretta **rendicontazione**  
agli stakeholders

Ci permettono anche di:  
**apportare modifiche**  
al progetto,  
secondo il ciclo del  
miglioramento  
continuo



Una risposta è un tratto di strada che ti sei lasciato alle spalle.  
Solo una domanda può puntare oltre.

Jostein Gaadner





***Grazie per l'attenzione!***