



REGIONE PIEMONTE A.S.L. T03
Servizi Sanitari Locali di Cologno e Pinerolo

Bellezza e fatica del camminare con la Comunità

I gruppi di cammino:
promuovere il **movimento** e la **socializzazione**
per guadagnare salute

Bergamo – 16 maggio 2012

Claudio Tortone

Luisa Dettoni, Marina Penasso, Alessandra Suglia – Area Focus www.dors.it Aliment...Azione

Alessandro Coppo – Area Partecipazione&Empowerment

1. Che cosa intendiamo per comunità?



Comunità

... alle radici della parola "comunità"

Commune, -is
Bene comune
Tesoro pubblico
Comunità, Nazione

Communitas, -atis
Comunanza (CIC.)
Società (CIC.)
Senso della vita sociale (CIC.)
Affabilità (NEP.)

dors

Comunità

Un luogo e un tempo
in cui è possibile per le persone
fare degli incontri
creare delle connessioni
instaurare relazioni e legami...
... condividendo
valori, aspirazioni, interessi... e
... azioni, evoluzioni, trasformazioni ...

... luoghi di **prossimità**...
... vicinato, strada, quartiere, scuola, scuola-quartiere...
... social network ... facebook, twiteer, ... ma anche G.A.S.
... comunità **continuative** ... comunità **temporanee** ...
comunità **GLOCALI** ...

*(Ripamonti, Scuola di Sviluppo di Comunità, METODI
Milano, 2009-2010)*

dors

Comunità

SENSO DI COMUNITÀ: gli ingredienti

Il sentimento di appartenenza

L'influenza e il potere

L'integrazione e la soddisfazione dei bisogni

La connessione emotiva condivisa

(McMillan, Chavis, 1986)



**2. Qual è la fatica delle nostre comunità
glocali?**



Fatica

Salute-benessere mentale

Costi sociali ed economici

25% cittadini europei vive un problema di salute mentale durante la loro vita

27% popolazione adulta EU (93 milioni di persone) è colpita da problemi di salute mentale

OMS stima che nel 2020 la depressione diventerà la seconda causa più importante di disabilità

Costi totali in EU sono stimati in 240 miliardi di Euro all'anno

quasi la metà sono dovuti a trattamenti terapeutici

136 miliardi dovuti a perdita di produttività (assenteismo e malattia)

In EU i livelli di disoccupazione e assenteismo sono in aumento

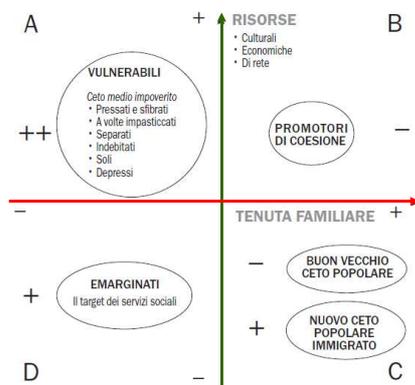
58.000 suicidi all'anno in EU, contro le 50.700 morti per inc. stradali

ENWHP-OMS 2008



Fatica

La Fig. 1 è stata costruita collocando sull'asse verticale le varie risorse (economiche, culturali e di rete - si fa riferimento in questo caso a reti sociali, di vicinato, associative, ecc. di cui dispongono le persone), mentre sull'asse orizzontale è visualizzato il livello di tenuta della famiglia (riferito non solo a separazioni e divorzi, ma anche alla rete familiare cui può fare riferimento il singolo).



I segni + e - Indicano gli aumenti e le diminuzioni quantitative.

Fig. 1 - La nuova mappa dei cittadini

G. Mazzoli in *Laboratori di Spazio Comune, Costruire partecipazione nel tempo della vulnerabilità, Animazione Sociale Supplementi, 259/2012*



Fatica

*La felicità è un diritto umano
e il suo perseguimento
è un'inclinazione umana
naturale e universale*

Libertà

Sicurezza

Uguaglianza

Parità

Fratellanza

Rete

Contratto sociale
per un bene comune

Privatizzazione
in una società liquida

Bauman Zygmunt. Individualmente insieme, Diabasis 2008

dors

... dilagare delle passioni tristi...

... sviluppo di legami e delle affinità elettive...

... pratiche di liberazione...

... epoca delle passioni gioiose...

Benasayag Miguel, Schmit Gérard. L'epoca delle passioni tristi, Feltrinelli 2004

dors

*L'infelicità non è un accidente, è un destino.
non stare bene è una condizione naturale
e come cura non bastano i farmaci:
per sentirsi meglio
abbiamo bisogno di
relazioni affettive
e sentimenti.*

*Andolfi Maurizio, Andreoli Vittorino, Boncinelli Edoardo, Borgna Eugenio, Callieri Bruno,
Paolo Crepet. Perché siamo infelici, Einaudi 2010
Recensione di Umberto Galimberti su La Repubblica mercoledì 16 giugno 2010*

dors

*Nel reciproco affidarsi, agli uomini capita di
pervenire alla beatitudine. Ed è proprio l'affidamento
reciproco che nutre le profonde e grandi amicizie,
che si svela quotidianamente perfino nella passione
delle cose, nella cura che si dedica a esse.
Nella felicità si diviene intimi al mondo,
e molteplici sono i modi, le forme,
le manifestazioni di quest'intimità*

*Natoli Salvatore. La felicità di questa vita,
esperienza del mondo e stagioni dell'esistenza, Mondadori 2000*

dors

*lo si è quando si coltiva un giardino,
quando si alleva un bambino,
perfino quando si condivide un dolore.
In situazioni siffatte si è afflitti ma stranamente felici,
e non certo per lo stato delle cose, ma perché
si sperimenta come l'amore, che non è possesso, sia
capace di fecondare (fe-licitas / fe-cunditas) il mondo,
di renderlo vivibile perfino laddove è atroce.*

Natoli Salvatore. *La felicità di questa vita,
esperienza del mondo e stagioni dell'esistenza*, Mondadori 2000 

*Contrariamente alle filosofie dell'egoismo,
si può dire che l'uomo tanto più si espande
quanto più diviene intimo alle cose,
le accoglie, le custodisce.*

Natoli Salvatore. *La felicità di questa vita,
esperienza del mondo e stagioni dell'esistenza*, Mondadori 2000 

Mercoledì, 16 Maggio 2012

 Regione
Lombardia
ASL Bergamo



... movimento ...

... socializzazione...

... Piccole pratiche di liberazione ...?

I GRUPPI DI CAMMINO:

PROMUOVERE IL MOVIMENTO
E LA SOCIALIZZAZIONE
PER GUADAGNARE SALUTE

Dalle ore 09.00 alle ore 16.30

FIERA DI BERGAMO, Via Lunga Bergamo



**2. Qual è la bellezza del camminare
insieme?**



Gruppi di Cammino



“ Abbiamo iniziato 3 anni fa con i pazienti diabetici, 6 appuntamenti all’anno... poi l’anno successivo ci hanno chiesto se potevano partecipare anche amici e famigliari e il gruppo si è allargato...

e

il parco del quartiere, ormai abbondante e percepito non proprio sicuro, è rinato ed è diventato luogo di incontro dei gruppi anche al di fuori del nostro progetto e uno spazio per le famiglie del quartiere...”

Riccardo De Luca, Diabetologo ASL TO1

dors

Gruppi di Cammino



“ Il pedibus ormai era avviato... negli incontri di monitoraggio mi sono avvicinata a una mamma che aveva sempre partecipato con suo figlio, una donna silenziosa e riservata...

Abbiamo parlato un po’ e lei mi ha proposto di organizzare con altre mamme la merenda del pomeriggio in un parco della città per tirare fuori di casa i propri figli...

ha proposto di abbellire il parco con un’aiuola di fiori comprati con una colletta... ormai è un appuntamento fisso bi-settimanale... e quella mamma è rifiorita... sorride e si intrattiene con le altre mamme...”

Erminia Battista, Promotrice della Salute ASL Perugia 2

dors

Mercoledì, 16 Maggio 2012



I GRUPPI DI CAMMINO:
PROMUOVERE IL MOVIMENTO
E LA SOCIALIZZAZIONE
PER GUADAGNARE SALUTE
Dalle ore 09.00 alle ore 16.30

FIERA DI BERGAMO, Via Lunga Bergamo

... movimento...
... socializzazione ...



La comunità è in movimento e socializza ...

Alcuni esempi...

The collage includes several examples of community initiatives:

- Gruppi di Acquisto Solidale**: Rete nazionale di collegamento dei G.A.S.
- GUERRILLA GARDENING**: Giardinaggio Libero II. Cosa è il giardino di via...
- FORUM ITALIANO DEI MOVIMENTI PER L'ACQUA**: Per chi vuole informarsi...
- L'ACQUA NON SI VENDE**: Il sito della Acqua pubblica d'Italia.
- manifesto città civile**: Manifesto della città civile.
- SPAZIO COMUNE**: Laboratori di cittadinanza attiva la politica a partire dalle nuove...
- Tutti invitati al pranzo in i e vicini di casa diventa**: Un progetto di prossimità...
- Vicino**: Un progetto di prossimità...
- Reti informali Riti collettivi**: A map of Italy highlighting regions: PIEMONTE/LIGURIA, LOMBARDIA, TOSCANA, EMILIA ROMAGNA, CALABRIA.

La comunità è in movimento e socializza ...

**Nonostante la vulnerabilità, perché tutto questo fermento?
Crisi economica... sociale... valoriale... di cittadinanza...
di rappresentanza...?**

(G. Mazzoli, Animazione Sociale ago/sett 2010)



L'empowerment comunitario è un continuum

Labonte, 1990



Firefox - Ultime notizie - Rete Città Sane
 http://www.rete.cittasane.it/rete.cittasane

cittasane
 rete sane d.o.s.
 La rete dei Comuni
 riconosciuta dall'Organizzazione
 Mondiale della Sanità

HOME CITTÀ SANE AGENDA MEETING CONTATTI PROGETTI AREA RISERVATA

Ultime notizie
L'OSCAR DELLA S
ALCOL PIÙ VITA'
 Cerimonia svoltasi l'11 maggio :
 riconoscimenti a Pesaro, Cucco
 Leggi il resto

Assemblea Naziona
 L'assemblea si svolgerà all'inter
 Orione Artigianelli
 Leggi il resto

World Health Day 2012
 Il 7 aprile si festeggia in tutto il
 mondo il Giorno Mondiale della Sanità.
 Leggi il resto

dors
 REGIONE PIEMONTE ASL TO2

**Approcci di comunità
 gli ingredienti per orientare il cambiamento**

La Comunità come risposta all'obesità infantile
 Seminario
 Approcci di comunità per promuovere
 sane abitudini alimentari ed una regolare attività fisica
 Modena - 12 aprile 2012

Claudio Tortore, Alessandro Coppo
 Luisa Deboni, Alessandra Suggia - Area Focus www.dors.it Alimentazione

Un nuovo movimento culturale

... dalla patogenesi
(cause delle malattie)
alla salutogenesi...
(fonti della salute)

*(Interpretazione salutogenica della Carta di Ottawa, 2008, www.dors.it e
 Lemma, Promozione della Salute,
 in Auxilia, Pontello. Educazione Sanitaria. Strategie educative e preventive
 per il paziente e la comunità. PICCINI, 2011)*

dors

Cambiamento

Capitale Sociale & Salute

- **Putnam (1993):** l'alta densità di associazionismo in una comunità è correlata a **ridotta mortalità cardiovascolare, tumori, mortalità infantile**
- **Idler e Benyamini (1997):** il livello di capitale sociale è **altamente predittivo per la mortalità indipendentemente da altri comportamenti o fattori di rischio psicosociali**
- **Kawachi (1999):** la presenza di un alto capitale sociale **si associa con una alta percezione della salute nella popolazione**

Evidenze

(Putnam R. Capitale sociale e individualismo, Il Mulino 2004)



Cambiamento

Capitale Sociale



Insieme degli elementi dell'organizzazione sociale come la fiducia, le norme condivise, le reti sociali che possono migliorare l'efficienza della società nel suo insieme, nella misura in cui facilitano l'azione coordinata degli individui

(Putnam, 1993 – O.M.S. 1998)



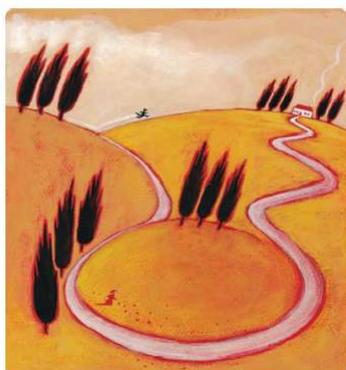
2. Qual è la bellezza del camminare insieme... in mezzo a... ?

dors

...Bellezza ...

Camminare è tutta un'altra vita!

Lucia De Nomi, Paola Ciddio, Andrea Lauria, Diego Soave, Laura Valenari



guardare
salute



Dove camminare

In città

Modificare gli spazi urbani per rendere più sicuro e piacevole il camminare è possibile. Con piccoli interventi si può sostenere una mobilità più attiva e migliorare l'uso degli spazi urbani.



Nei giardini di quartiere e nei parchi urbani

L'esistenza di una relazione tra spazi verdi urbani, stato di salute e benessere dei cittadini trova conferma in molti studi. L'ammontare delle aree verdi risulta correlato con riduzione dello stress e della fatica mentale, migliore salute percepita, riduzione del numero di di-

Camminare nella natura

Camminare immersi nella natura rappresenta un'opportunità di salute che va ben oltre il semplice recupero della forma fisica. Le caratteristiche di naturalità ci coinvolgono negli aspetti più profondi, nei sentimenti, nei vissuti personali. I parchi non sono solo aree privilegiate per gli aspetti naturalistici ma sono anche aree ricche di valori antropici, intimamente legate alla storia del territorio e dei suoi abitanti. L'alta qualità dell'ambiente fisico, l'assenza di fattori inquinanti, il silenzio, sono caratteristiche estremamente preziose per chi, abitando in città, è sempre esposto ad una moltitudine di stimoli artificiali. Nel silenzio della natura è finalmente possibile sentire con maggiore chiarezza le proprie energie ed i propri limiti. Anche i cambiamenti che avvengono nel nostro corpo mentre ci muoviamo diventano più presenti: l'aumento del battito cardiaco, del respiro, della sudorazione si trasformano in piacevoli variazioni che aumentano il senso di benessere psico-fisico.

Camminare in mezzo al verde, oltre ad essere un'attività piacevole e utile per il nostro fisico, può aiutare a relativizzare le preoccupazioni ed i problemi e può favorire modi di pensare più positivi. È facile trovare all'interno delle nostre città o negli immediati dintorni aree verdi a vocazione naturalistica, facilmente raggiungibili a piedi, in bicicletta o con i mezzi pubblici. Anche solo di tanto in tanto, anche solo nei fine settimana, camminare in mezzo al verde può diventare un'importante fonte di benessere in cui i benefici del contatto con la natura si sommano ai benefici più strettamente le-



...Bellezza ...

I 7 investimenti che funzionano

Scuola
Trasporti e mobilità
Urbanistica
Luoghi di lavoro
Sport, parchi e tempo libero
Sanità

Programmi di comunità che coinvolgono diversi settori e ambiti e che promuovono la partecipazione attiva (anche nella progettazione) della comunità e ne valorizzano le risorse



La Carta di Toronto per l'Attività Fisica: una chiamata globale all'Azione

L'attività fisica promuove il benessere, la salute fisica e mentale, migliora le relazioni, riduce le disuguaglianze e favorisce la partecipazione attiva di tutti.

7 migliori investimenti per l'attività fisica

- 1. Programmi rivolti all'intera comunità**
La salute pubblica dipende per un'ampia parte dalla qualità dell'ambiente costruito e dalle opportunità di attività fisica. I programmi di comunità che coinvolgono diversi settori e ambiti e che promuovono la partecipazione attiva (anche nella progettazione) della comunità e ne valorizzano le risorse sono i più efficaci per migliorare la salute pubblica.
- 2. Politiche e sistemi di trasporto**
I sistemi di trasporto che favoriscono l'attività fisica e la salute pubblica sono i più efficaci per migliorare la salute pubblica.

Per ulteriori informazioni, visitate il sito www.dors.org.

Sostenere l'attività fisica organizzata e spontanea durante la giornata...

2. Qual è la bellezza del camminare insieme... in mezzo a... ?

... passiamo dall'ambiente esterno al nostro ambiente interno salutogenico ...



CRISI

危机

wēi jí

PERICOLO OPPORTUNITÀ



manifesto città civile






La nostra mente non sta nella testa come siamo soliti credere, ma nel nostro corpo e precisamente nei sistemi psico-neuro-endocrino e immunitario, che non sono circuiti chiusi, ma di continuo attraversati e modificati dagli stimoli ambientali che quando sono favorevoli, garantiscono le condizioni di benessere e salute e, quando sono sfavorevoli, l'insorgenza di malattie.

(Soresi E. Il cervello anarchico. UTET 2005
 Servan-Schreiber D. Anticancro. Sperling&Kupfer, 2008 e Guarire. S&K, 2003
 www.sipnei.it Società Italiana PsicoNeuroEndocrinImmunologia)



Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report (2008)

<http://www.health.gov/PAGuidelines/Report/pdf/CommitteeReport.pdf>

WCRF/AICR. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective (2007)

<http://www.dietandcancerreport.org/>

Riduzione da danno

Mortalità da tutte le cause (riduzione del 30%)

Salute mentale
(sintomi depressivi e declino cognitivo associati all'età)

Associazione protettiva per il tumore di polmone ed endometrio (evidenze crescenti)

Associazione tumore (evidenze forti)

IL CORPO ANTICANERO

Ci sono numerosi modi di dire al proprio corpo che è amato e rispettato, di fargli sentire la voglia di vivere. Il miglior modo è fargli praticare ciò per cui è concepito: il movimento.

Numerosi studi hanno dimostrato che i meccanismi di regolazione e di difesa del corpo, che intervengono nella lotta contro un cancro, possono essere stimolati direttamente dell'attività fisica.

Servan-Schreiber D. Anticancro. Sperling&Kupfer, 2008



LA MENTE ANTICANCRO

... quando siamo sotto stress...

“Non ce la farò mai... Tanto, provare non serve a nulla... Non funzionerà... Non ho mai avuto fortuna... È tutta colpa mia... Sono un peso per tutti... Altri magari ne escono, ma io no, non ho abbastanza forza, energia, coraggio, volontà...”

Uno dei benefici dell'attività fisica prolungata è che consente di bloccare, almeno temporaneamente, questo incessante rimuginare. È raro che i pensieri neri tornino spontaneamente quando si fa attività fisica e, quand'anche succeda, basta riportare l'attenzione sulla respirazione, o sulla sensazione dei passi sul terreno, o sulla consapevolezza della propria colonna vertebrale che sta dritta, ed ecco che le nuvole nere si dileguano nel flusso dell'azione fisica.

Servan-Schreiber D. Anticancro. Sperling&Kupfer, 2008



**3. ... Movimento... Socializzazione...
... Bellezza ... Fatica...**

**... Quale ruolo per il promotore
del benessere e della salute?**



Approcci di Comunità: quale ruolo professionale e istituzionale?



Educatore

Informare e comunicare aumentando nei soggetti le possibilità di effettuare scelte consapevoli



(Laverack, 2008)



Broker risorse

Procacciare risorse esterne, finanziarie e materiali, ma anche sviluppare quelle interne



Facilitatore di comunità

Organizzare e gestire gruppi di lavoro sostenendo la comunità nello sviluppo della sua azione volta all'aumento del controllo sugli eventi che la riguardano



Approcci di Comunità: quale ruolo professionale e istituzionale?



Mediatore nelle alleanze

Mettere in relazione le istituzioni fra loro, e queste con la comunità, perché condividano e scambino risorse ed esperienze.



(Laverack, 2008)



Patrocinatore del bene salute

Influenzare il processo delle politiche locali sostenendo i cambiamenti utili alla salute e alla riduzione delle disuguaglianze



Spunti per dare un setting alla speranza

L'intelligenza del come

Alcune competenze cruciali: qualche esempio

- ✚ **Fare ricognizioni con nuovi strumenti**
- ✚ **Allestire contesti conviviali**
- ✚ **Ascoltare in contesti informali**
- ✚ **Condurre gruppi di progettazione e riflessione**
- ✚ **Pensare dentro al fare**
- ✚ **Condurre gruppi molto numerosi**
- ✚ **Progettare e allestire la visibilizzazione dei prodotti partecipativi**
- ✚ **Allestire un'organizzazione temporanea complessa**

G. Mazzoli in *Laboratori di SpazioComune, Costruire partecipazione nel tempo della vulnerabilità*, Animazione Sociale Supplementi, 259/2012



Per una partecipazione *oltre* i soliti noti

Percorsi promossi dalle istituzioni

- **L'efficacia della ricerca-azione e del lavoro di comunità**
- **Caratteristiche dei tavoli-laboratori partecipativi**
- **Una ri-articolazione dal basso delle forme di democrazia consiliare**

Percorsi tra società civile e istituzioni

- **Educazione al bilancio familiare**
- **Opportunità per andare in vacanza come famiglie a costi contenuti**
- **Housing sociale e tutela in situazioni di conflittualità**
- **Lavorare sulla sicurezza**
- **Scuola: luogo cruciale per la ricostruzione di legami sociali**

G. Mazzoli in *Laboratori di SpazioComune, Costruire partecipazione nel tempo della vulnerabilità*, Animazione Sociale Supplementi, 259/2012



riassumendo

advocacy

Ascoltare e sentire la comunità,
intercettando e sollecitando il **desiderio**
di cambiamento a partire dai suoi **valori...**



mediating

... costruire connessioni e trovare aspettative
e **interessi** in comune ...

dors

riassumendo

enabling

... creare opportunità e senso di appartenenza
e costruire **obiettivi comuni e "a più voci"...**

Camminare, andare in bicicletta e usare i mezzi pubblici sono modalità di spostamento che **promuovono la salute in quattro modi:**
fanno fare del moto, aumentano i contatti sociali,
diminuiscono gli incidenti mortali e riducono l'inquinamento dell'aria.

(Wilkinson Marmot - epidemiologo delle diseguaglianze, 2003)



dors

Approcci di Comunità: alcune risorse per approfondire

1. su www.dors.it
2. area focus Aliment... Azione



3. Rubrica mensile Partecipazione&Empowerment su e-newsletter DoRS

4. TESTI

Ripamonti E. **Collaborare - Metodi partecipativi per il sociale**. Carrocci Faber, 2011

Nicoli MA, Pellegrino V. **L'empowerment nei servizi sanitari e sociali**. Il Pensiero Scientifico, 2011

De Piccoli N. **Individui e contesti in psicologia di comunità**. Unicopli, 2007

Martini ER, Torti A. **Fare lavoro di comunità – Riferimenti teorici e strumenti operativi**. Carrocci Faber, 2003

Laboratori di SpazioComune, **Costruire partecipazione nel tempo della vulnerabilità**, Animazione Sociale Supplementi, 259/2012



Soprattutto non perdere la voglia di camminare: io, camminando ogni giorno, raggiungo uno stato di benessere e mi lascio alle spalle ogni malanno; i pensieri migliori li ho avuti mentre camminavo, e non conosco pensiero così gravoso da non poter essere lasciato alle spalle con una camminata... stando fermi si arriva a sentirsi malati. Perciò basta continuare a camminare e andrà tutto bene.

(Soren Kierkegaard - Lettere a Jette)



*Il problema degli altri
è anche il mio:
uscirne da soli è egoismo,
uscirne insieme è Politica.*

I ragazzi di Barbiana