

## **Gruppi di Cammino siglato accordo tra ATS della Val Padana e Comune di Cremona**

### **Per la promozione del benessere individuale e il contrasto delle patologie croniche**

**Cremona 1° luglio 2022** - Siglato questa mattina in Sala Giunta di Palazzo Comunale dal Direttore dell'Agencia di Tutela della Salute (ATS) della Val Padana **Salvatore Mannino** e dal Sindaco **Gianluca Galimberti** - affiancato dall'Assessore allo Sport **Luca Zanacchi** - il Protocollo d'intesa locale per lo sviluppo della rete dei gruppi di cammino come modello di approccio comunitario alla promozione del benessere individuale ed al contrasto delle patologie croniche.

Il protocollo d'intesa disciplina il consolidamento del Progetto "Gruppi di Cammino" sul territorio comunale, al fine di migliorare il livello di benessere psico-fisico e relazionale delle persone, in particolare degli anziani e dei soggetti affetti da patologie croniche e fragilità, anche attraverso un incremento dell'attività motoria.

Il Progetto ha lo scopo di favorire l'attività fisica ma anche la socializzazione, messe a dura prova negli ultimi due anni di pandemia; verranno, dove e quando possibile, individuati percorsi adeguati e adattati alle esigenze del gruppo. Camminare rappresenta il modo più semplice ed economico per contrastare le malattie comunemente causate da stili di vita non corretti; le evidenze scientifiche dimostrano, infatti, che sono sufficienti 30 minuti di cammino regolare al giorno per stare meglio e vivere più a lungo.

Da tempo l'ATS della Val Padana realizza percorsi formativi, in collaborazione con le Associazioni e Società Sportive del territorio e anche con il CONI - Comitato Regionale della Lombardia, per assicurare a ciascun Gruppo di Cammino un Conduttore "qualificato" (anche conosciuto come Walking Leader).

Sul piano informativo, l'ATS ha realizzato un'Anagrafe dei Gruppi di Cammino pubblicata sul proprio sito aziendale; i Gruppi di Cammino sono geo referenziati, con rispettivi riferimenti operativi e di attività (es. orario e punto di incontro, chilometraggio, recapito telefonico e/o indirizzo e-mail per contatti ed iscrizioni degli operatori ATS di riferimento, eccetera). Il periodico aggiornamento del sito di ATS garantisce visibilità e accessibilità ai cittadini e rappresenta uno strumento a disposizione dei Medici di Medicina Generale, dei Medici Specialisti e dei Centri Servizi nella presa in carico del paziente cronico, per consentire la prescrizione dell'attività motoria in un contesto già strutturato, qualificato e socializzante.

Il Comune di Cremona si impegna a promuovere l'iniziativa per coinvolgere la popolazione del territorio, definire o creare, per quanto possibile, percorsi protetti e preferibilmente circolari, anche con spazi attrezzati, in modo da massimizzare i livelli di comfort e sicurezza delle attività dei Gruppi di Cammino della realtà comunale.

Il Comune collaborerà con l'ATS nel coinvolgere le Associazioni, le Farmacie e i Medici di Medicina Generale dell'area comunale e a coordinare il progetto mediante un tavolo tecnico di progettazione, anche con la finalità di identificare persone a cui rivolgere l'iniziativa e reclutare i Walking Leader volontari.

Il Comune, inoltre, supporta gli operatori di ATS nel monitoraggio per valutare i benefici apportati dall'attività fisica.

L'ATS ed il Comune di Cremona si impegnano infine a collaborare nell'organizzazione di eventi e/o manifestazioni sul territorio per promuovere non solo il progetto "Gruppi di Cammino", ma anche l'utilizzo di una specifica APP per i Gruppi di Cammino di prossima attivazione e diffusione da parte di ATS della Val Padana.

"La sottoscrizione di questo Protocollo - dichiara il **Direttore Generale di ATS, Salvatore Mannino** - rinnova il consolidamento della partnership tra Enti, Istituzioni ed Associazionismo che consente di incrementare l'impatto di azioni positive a favore della collettività, contribuendo al cambiamento culturale con il radicamento e rafforzamento del messaggio che la prevenzione abbinata alla promozione di stili di vita salutari continua ad essere la vera sfida per il Sistema Sociosanitario. Nella Provincia di Cremona, sono attualmente attivi 79 Gruppi di Cammino in 49 Comuni, con circa 1800 iscritti; dopo due anni di *forzato* rallentamento dei progetti comunitari di attività motoria e della socializzazione, tornare a promuovere la salute anche attraverso un'offerta più estesa e capillare dei Gruppi di Cammino rappresenta un obiettivo strategico per la nostra Agenzia. A tal fine, sarà decisivo il contributo delle associazioni sportive, dei medici di famiglia, dei Centri Servizi nelle Case di Comunità e soprattutto dei Comuni, anche in un'ottica di "Urban Health."

"L'Amministrazione comunale ritiene importante proseguire nella promozione di stili di vita salutari a favore della cittadinanza, sostenendo ogni forma di interazione tra Enti, Società Sportive, Associazioni, autorità sanitarie locali e farmacie, Terzo Settore, parrocchie e cittadinanza, nella consapevolezza che l'attività fisica praticata regolarmente incide in modo significativo sulla qualità della vita migliorandone la salute. Scopo dell'intesa è, infatti, potenziare sinergie per migliorare l'efficacia delle attività di prevenzione e promozione della salute anche incentivando stili di vita attivi nella cittadinanza" dichiarano il Sindaco Gianluca Galimberti e l'Assessore allo Sport Luca Zanicchi.