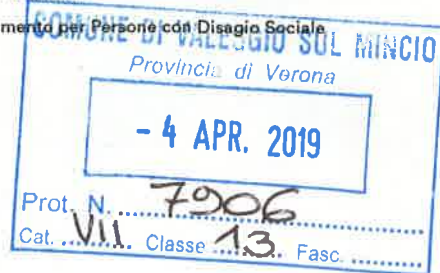




Assistenza Domiciliare  
Servizi Educativi per l'Infanzia  
Centri di Servizi per Anziani non Autosufficienti  
Accoglienza Richiedenti Protezione Internazionale  
Gruppi Appartamento per Persone con Disagio Sociale



## PROGETTO “VALEGGIO CAMMINA 2019”

Interventi per la promozione del cammino come risorsa di salute

### Premessa

Questa proposta è la continuazione di un progetto di cammino iniziato nel 2012, progetto che in questi quattro anni è proseguito ed è stato sostenuto dal Servizio Educativo del Comune di Valeggio sul Mincio.

Si ritiene tuttavia di presentare un progetto a cadenza annuale.

Le indicazioni degli organismi sanitari nazionali e internazionali (O.M.S., 1996, A.C.S.M., 1998, A.C.S.M., 2002) forniscono tutti gli elementi per definire economicamente vantaggioso e politicamente necessario l'investimento preventivo sull'attività fisica per una corretta idea di salute e di benessere invitando le realtà territoriali ad operare per offrire una rete di opportunità al servizio dei cittadini.

L'esperienza maturata dal 2006 nel progetto “Verona Cammina” e le successive proposte realizzate nel Progetto europeo PASEO, concretizzatosi in una serie di iniziative di cammino in diversi Comuni, indicano un tracciato preciso che pone il cammino come strumento efficace e vantaggioso per la promozione del movimento come risorsa di salute nella popolazione anziana.

Indicazioni e studi recenti, nonché esperienze concretizzate, indicano come prioritaria la necessità di costruire una rete di supporto costituita da enti istituzionali, già per mandato coinvolte, ma che coinvolga diverse altre realtà presenti sul territorio come le strutture di volontariato, associazioni e la casa di riposo.

### Obiettivi

- Miglioramento dell'autonomia funzionale, della socializzazione e del benessere percepito dagli utenti che partecipano alle iniziative di cammino;





Assistenza Domiciliare  
Servizi Educativi per l'Infanzia  
Centri di Servizi per Anziani non Autosufficienti  
Accoglienza Richiedenti Protezione Internazionale  
Gruppi Appartamento per Persone con Disagio Sociale

- Incremento e consolidamento delle attività di cammino nel calendario delle offerte dai centri di aggregazione;

## Attività

Le iniziative si svilupperanno nel periodo Gennaio 2019 – Dicembre 2019 e si articoleranno in:

1. Uscite di cammino in gruppo autogestite;
2. Programmazione di n. 1 uscite giornaliera attraverso percorsi storici e naturalistici nelle nostre terre (*Proposta: gita a Bergamo – Città alta*);
3. Coordinamento e monitoraggio sul gruppo attraverso la figura dell'Educatrice Professionale inserita nel Servizio Educativo del Comune di Valeggio S/M.

## Destinatari

Pensionati, adulti e anziani presenti sul territorio di Valeggio s/M o di altri comuni.

## Modalità di accesso

La partecipazione al gruppo "Valeggio Cammina" è aperta gratuitamente a tutta la cittadinanza. I partecipanti dovranno sottoscrivere una liberatoria per esonerare il Comune e la Cooperativa da ogni responsabilità.

## Tempi e spazi

Le iniziative previste per l'anno 2019 saranno così articolate:

1. Uscite di cammino → N. 2 volte a settimana (Martedì e Giovedì – dalle 9.00 alle 10.00 con partenza da Parco della Rimembranza);
2. Uscite giornaliere → Gita a Bergamo – Città alta organizzata per Giovedì 23 Maggio 2019;
3. Coordinamento dell'Educatrice Professionale → Monitoraggio mensile (2 ore al mese – Totale 22 ore), presenza ai pranzi/cene durante le festività e occasioni





Assistenza Domiciliare  
Servizi Educativi per l'Infanzia  
Centri di Servizi per Anziani non Autosufficienti  
Accoglienza Richiedenti Protezione Internazionale  
Gruppi Appartamento per Persone con Disagio Sociale

proposte dal gruppo; mantenimento delle relazioni con le partecipanti al gruppo (1 ora al mese – Totale 11 ore).

Il progetto verrà realizzato negli spazi messi a disposizione dal Comune. Gli spazi per le camminate verranno adattati, dov'è necessario, alle esigenze del gruppo di cammino e autogestiti dallo stesso.

### Figure coinvolte nel progetto e ruoli

- Amministrazione Comunale: ideazione e promozione del progetto;
- Educatrice – Area Anziani: coordinamento e monitoraggio delle attività;
- Cooperativa “Spazio Aperto”: promozione e progettazione, fatturazione delle spese delle gite/compenso esperto con ruolo di affiancamento.

### Costi

- Uscite di cammino: gratuite;
- Uscite giornaliera del 23 Maggio 2019:  
→50 Euro circa per eventuale iscrizione/pasto Educatrice e accompagnatore presente alla gita;  
→Trasporto con autobus da n. 55 persone a carico del Comune di Valeggio.
- Coordinamento Educatrice Professionale: 33 ore conteggiate all'interno del monte orario annuale.

Educatrice Area Anziani

Comune di Valeggio s/M

**Anna Adami**

Responsabile Area Servizi Domiciliari

**Bertilla Ambrosi**  
*Bertilla Ambrosi*



