

PRESTA I PIEDI AL TUO CUORE **PRESTA I PIEDI AL TUO CUORE**
PRESTA I PIEDI AL TUO CUORE

(Progetto pilota)
IN SALUTE
con 10000 passi al giorno

L'associazione di volontariato e il gruppo podistico **Avis Spinetoli-Pagliare** con il supporto dell'assessorato allo sport della **Provincia di Ascoli Piceno** con la collaborazione:

- dell'Unione dei Comuni della Vallata del Tronto;
- del Comune di Spinetoli;
- del Centro Servizi per il Volontariato;
- della F.I.A.S.P. (Federazione Italiana Sport per Tutti);
- della Croce Verde di Ascoli Piceno sez. Vallata del Tronto;
- del Circolo Ricreativo Culturale Anziani di Pagliare del Tronto;
- dell'Associazione Culturale Salaria;
- dell'Associazione Onlus S.U.P.E.R.F.A.C.;
- dell'associazione di volontariato Cittadinanzattiva;

con il patrocinio:

- dell'ASUR ZT 12-13 di Ascoli Piceno e San Benedetto del Tronto;
- del CONI – Comitato Provinciale di Ascoli Piceno;

con la partecipazione:

- Dr. Giuseppe Rubicini – Medico Medicina Generale;
- Dr.ssa Edy Virgili – Specialista in Scienze dell'Alimentazione;
- Dr.ssa Francesca Leonetti – Nutrizionista;
- Dr.ssa Maria Rita Alesiani – Infermiera;
- Dr.ssa Silvia Citeroni Maurizi – Scienze Motorie e Sportive;
- Azienda Roche Diagnostics S.p.A.

organizzano il progetto

“IN SALUTE CON 10000 PASSI AL GIORNO”

con lo scopo di prevenire e curare la

SINDROME METABOLICA

lanciando il seguente slogan

PRESTA I PIEDI AL TUO CUORE

PRESTA I PIEDI AL TUO CUORE

PRESTA I PIEDI AL TUO CUORE

1 SCOPO

Il progetto pilota ha lo scopo di sperimentare l'efficacia dello sport del camminare fatto correttamente affinché contribuisca alla **prevenzione** e alla **cura** delle **malattie cardiovascolari** dovute ai parametri della sindrome metabolica (*glicemia, colesterolo, trigliceridi, ipertensione, circonferenza addominale e massa grassa*).

Considerato che da studi scientifici per prevenire e curare la patologia il camminare ha una grande efficacia, il progetto si prefigge l'insegnamento della cultura ad effettuare tale sport correttamente affinché si abbiano i seguenti risultati:

- benessere generale;
- minori costi per il Servizio Sanitario Nazionale,
- migliori condizioni di lavoro per i medici di medicina generale,
- cittadini più energici.

2 PARTECIPAZIONE

Possono partecipare tutti i cittadini di qualsiasi età.

3 MODALITA' DI SVILUPPO E DURATA

Il progetto si svilupperà in differenti momenti ma soprattutto sotto forma di corso con frequenza sulla pista ciclo-pedonale.

Il corso sarà seguito da *personale tecnico esperto in scienze motorie e sportive*.

Il corso avrà le seguenti caratteristiche:

- **DURATA TOTALE:** 4 mesi (*da marzo a giugno 2008*),
- **FREQUENZA:** **giorni alterni per la durata di 1 ora circa.**

A fine progetto saranno relazionati i risultati ottenuti e si potranno ripetere altri corsi sia sullo stesso territorio che su altri territori.

4 OBIETTIVO DELLE ASSOCIAZIONI PROMOTRICI

Le associazioni promotrici con il supporto del MMG Dott. Giuseppe Rubicini, in funzione di quanto emerso nel convegno Avis Spinetoli-Pagliare svoltosi il 4 maggio 2007 c.a. a Pagliare del Tronto sul tema DONAZIONE DI SANGUE E SINDROME METABOLICA, promuovono il progetto con il seguente obiettivo:

- *l'Avis Spinetoli-Pagliare*: mantenere in salute i cittadini significa poter far continuare più a lungo la donazione di sangue a chi è già donatore e poter far diventare donatore coloro che non sono perfettamente in salute, visto che di sangue e plasma ce n'è sempre più bisogno. Per quelli che non possono donare condurre una vita più sana e senza rischio delle malattie cardiovascolari;
- *il Gruppo Podistico Avis Spinetoli-Pagliare*: come associazione sportiva è già strutturata per insegnare a camminare su strada in quanto costituita da 110 podisti con dei soci qualificati ed esperti in scienze motorie e sportive, abilitati alla attività specifica. Inoltre è anche attrezzata con due pulmini per eventuale trasporto dei frequentatori del corso. Con l'Occasione il Gruppo Podistico vuole anche promuovere lo sport amatoriale.

5 REFERENTI

Il referente del progetto è il Sig. Sabbatini Ubaldo vicepresidente vicario dell'Avis Spinetoli-Pagliare e Presidente dell'A.S.D. Gruppo Podistico Avis Spinetoli-Pagliare. La parte sanitaria sarà sotto controllo del medico MMG Dott. Rubicini Giuseppe, delle Dott.sse Leonetti Francesca e Virgili Edy rispettivamente Nutrizionista e specialista in Scienze dell'Alimentazione.

6 PARTNER

I partner che aderiscono al Progetto metteranno a disposizione le energie disponibili partecipando con lo scopo di creare ogni condizione possibile per la salute del cittadino, secondo quanto riportato nella seguente tabella:

partner	partecipazione
Provincia di A.P.	Patrocinio, messa a disposizione di energie economiche e promozione del progetto.
Unione dei Comuni Della Vallata	Patrocinio, messa a disposizione di energie economiche e promozione del progetto nei 7 comuni del territorio.

Comune di Spinetoli	Patrocinio, messa a disposizione senza costo delle strutture logistiche come: il palazzetto dello sport, docce, utilizzo delle pista ciclo-pedonale e promozione del progetto.
ASUR ZT 12-13	Patrocinio e divulgazione del progetto.
CONI Provinciale Piceno Comitato Ascoli	Seguire il corso come promozione dello sport e prevenzione della Sindrome IPOCINETICA (bambino obeso e sedentario) per eventuali progetti che si svolgeranno nelle scuole.
Federazione Italiana Sport per tutti (F.I.A.S.P.)	Fornire il supporto necessario come promozione dello sport amatoriale podismo e fornendo supporto assicurativo appropriato ai frequentatori del corso.
CSV, Associazione Volontariato Marche	Riconoscimento del progetto per i servizi necessari alla comunicazione.
Ditta Roche Diagnostics	Fornitura di attrezzatura per lettura parametri sindrome metabolica.

7 ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO

Le associazioni di volontariato collaboreranno nei seguenti modi:

associazione	partecipazione
Croce Verde di Ascoli Piceno – sez. Vallata del Tronto	Presenza con ambulanza sia nelle piazze che durante lo svolgimento del corso su pista. Promozione del progetto tra i soci ed altri cittadini.
Circolo Ricreativo Culturale Anziani	Promozione del progetto tra i soci ed altri cittadini.
Associazione Culturale Salaria	Promozione del progetto tra i soci ed altri cittadini.
Associazione Onlus S.U.P.E.R.F.A.C.	Promozione del progetto tra i soci ed altri cittadini.
Cittadinzattiva	Promozione del progetto tra i soci ed altri cittadini.

8 FASI DEL PROGETTO

Con lo scopo di creare la giusta cultura del camminare per l'ottenimento dei risultati voluti, di seguito si riporta l'elenco dettagliato delle fasi del progetto con le varie responsabilità:

fase	attività	realizzazione	note
1	Realizzazione e coordinamento del progetto Periodo: da oggi alla fine dello stesso che avverrà a ottobre 2008.	Avis Spinetoli-Pagliare	Realizzazione dei documenti informativi contenenti i rischi e rimedi con prevenzione e cura partecipativa
2	Divulgazione del progetto sulle piazze di Pagliare del Tronto, Spinetoli e S.PioX, Colli del Tronto, Villa S Giuseppe, Castorano, S. Silvestro, Monsampolo del Tronto, Stella di Monsampolo e S. Egidio di Monsampolo. La divulgazione si farà con gazebo, manifesti	Avis Spinetoli-Pagliare e sportelli nei comuni + MMG +Nutrizionista e Croce Verde	Kits per rilievo parametri sindrome metabolica con stik al dito. + bilancia +

	e locandine: periodo gennaio ÷ febbraio 2008.		materiale divulgativo.
3	Convegno da effettuarsi a Pagliare del Tronto in sala consiliare del Palazzetto dello Sport: periodo fine febbraio 2008.	Avis + MMG, nutrizionista	Invito ai cittadini fatto da tutti i Parteners e associazioni
4	Iscrizioni al corso: periodo gennaio ÷ febbraio 2008	Avis e Gruppo Podistico Spinetoli-Pagliare	Attraverso apposita modulistica <u>con un versamento di una quota di 10 euro/mese di corso (7,5 € x coniugi).</u>
5	Controlli parametri sindrome metabolica (<i>glicemia, trigliceridi, colesterolo, pressione arteriosa e circonferenza addominale + massa corporea</i>): periodo: fine febbraio 2008, prima di iniziare il corso.	MMG presso + Nutrizionista + Infermiera Avis Spinetoli-Pagliare	Per i soli iscritti al corso
6	Conferenza stampa: periodo fine febbraio 2008.	Parteners e Associazioni	
7	Inaugurazione del Corso periodo inizio marzo 2008.	Parteners, Associazioni, Autorità e partecipanti	
8	Corso teorico di 3 ore sui rischi della sindrome metabolica +: alimentazione; periodo: inizio di marzo 2008.	MMG, Nutrizionista, Infermiera e Scienze Motorie	Palazzetto Sport Pagliare
9	Inizio corso sulla pista ciclo-pedonale: periodo inizio marzo 2008.	Personale Tecnico qualificati ed esperti in Scienze Motorie e Sportive supporto del Gruppo Podistico Avis	Sono disponibili pulmini per eventuale trasporto frequentatori. E' previsto l'utilizzo delle strutture del Palazzetto dello sport come inizio e fine attività comprese le docce
10	Durata corso 4 mesi: (è previsto un registro di presenze) periodo Marzo ÷ giugno 2008.	Tecnici	Per verifica presenza partecipanti
11	Metà corso Controllo MMG: pressione arteriosa, circonferenza addominale e massa corporea	MMG dott. Rubicini	

	+ , se necessario, parametri sindrome. periodo fine marzo 2008		
12	Fine corso Controlli parametri sindrome metabolica (<i>glicemia, trigliceridi, colesterolo, pressione arteriosa e circonferenza addominale + massa corporea</i>) <i>Periodo: inizio luglio 2008</i>	MMG presso Avis Spinetoli- Pagliare	Obbligatorio lo stesso metodo utilizzato all'inizio del corso
13	Relazione sui risultati ottenuti con i seguenti allegati: - parametri sindrome metabolica + massa corporea (<i>MMG dott. Rubicini</i>) - nutrizione risultati (<i>dott.ssa Leonetti Francesca</i>) - conduzione tecnica del corso	Avis Spinetoli- Pagliare	Luglio 2008
14	Conferenza stampa sui risultati ottenuti	Tutti	Luglio 2008 (dopo relazione)
15	Convegno sul corso effettuato e sui risultati ottenuti Settembre 2008	Tutti	Deplianti informativi sui risultati statistici
16	Valutazione sull'attività svolta ai fini del l'eventuale prosieguo di altri corsi	partner, associazione	Divulgazione deplianti informativi

10 VERIFICA ANDAMENTO PROGETTO

Se ci saranno persone incaricate dai vari partner, si nominerà una commissione di valutazione del progetto con lo scopo di analizzarne periodicamente l'andamento.

La commissione sarà composta:

- rappresentanti delle associazione proponenti,
- rappresentanti dei partner,
- rappresentanti delle associazioni di volontariato.

La commissione si riunirà ogni due mesi.

11 VARIAZIONI DI PROGRAMMA POSSIBILI

- a. le attività saranno ovviamente effettuate in funzione del budget finanziari disponibile;
- b. una particolare partecipazione sarà richiesta ai medici di medicina generale (MMG) che dovranno indirizzare loro stessi alla partecipazione i loro utenti che ne avranno bisogno. All'avvio del Progetto si invierà loro un'apposita lettera informativa e di richiesta di collaborazione.
- c. Se durante il percorso del Progetto, dalle associazioni proponenti, saranno ritenute opportune variazioni rispetto al programma riportato, esse saranno decise

In Salute con 10000
passi al giorno

insindacabilmente e comunicate ai rappresentanti della commissione di verifica dell'andamento.