

SOMMARIO

Ringraziamenti

1. Il welfare socio-sanitario bolognese: quale futuro alla luce del progetto “Datti una Mossa!”
2. Dall’azione al pensiero: il perché di questo libro
3. “Datti Una Mossa!”. Storia ed evoluzione di una campagna di comunicazione sui corretti stili di vita
 - 3.1. Nascita e storia della rete
 - 3.2. La Carta “Datti una mossa!”
 - 3.3. Il Piano Regionale della Prevenzione
4. Progetti dell’Ausl di Bologna
 - 4.1. Progetto: La Sicurezza sul Lavoro parte dai banchi di scuola
 - 4.2. Progetto: Life Style – Il corretto stile di vita
5. Considerazioni finali

RINGRAZIAMENTI

Usando un gioco di parole, questo libro è stato possibile grazie a quelle realtà che hanno fatto di “Datti Una Mossa!” un modello di lavoro che ha coinvolto la comunità, le scuole, le persone in compartecipazione con l’Azienda Usl di Bologna.

Anche se non è impossibile ricordarle tutte, vogliamo ringraziare almeno quelle che hanno ribadito la loro volontà di partecipare alla rete attraverso il Protocollo d’Intesa del 2017, promosso dall’Azienda Usl di Bologna insieme al Comune di Bologna e all’Azienda INAIL.

1. IL WELFARE SOCIO-SANITARIOBOLOGNESE: QUALE FUTURO ALLA LUCE DEL PROGETTO “DATTI UNA MOSSA!”

Nel lessico dell'Unione Europea l'approccio vincente nel campo socio-sanitario è definito Welfare innovativo. Un welfare basato sui principi di parità tra pubblico e privato, concorrenza ed efficienza. Ma soprattutto un sistema che deve tendere a liberarsi dalle ideologie e dalle pratiche dell'assistenzialismo.

Ci si inserisce, sul piano dei principi e delle pratiche, entro questa cornice, superando di slancio l'annosa distinzione, tutta italiana, tra utenza reale e utenza potenziale. Tradizionalmente i servizi sociosanitari si occupano dell'utenza reale (chi si reca fisicamente ai servizi) mentre l'utenza potenziale (persone in condizione di bisogno che non si rivolgono ai servizi) è lasciata in una sorta di terra di nessuno.

Contribuire a scovare sul territorio e, per così dire, slatentizzare le situazioni di bisogno non evidenti è la scommessa da fare.

Se è vero che salute deriva dal latino *salus*, e significa la stessa cosa in lingua italiana, a volte ci si dimentica che, a sua volta, *salus* deriva dal greco *olos* e il significato è “tutto”, “totalità”. Possiamo quindi capire meglio il senso della definizione di salute dell'Organizzazione Mondiale della Sanità: salute non significa mera assenza di malattia, ma completo stato di benessere psichico, fisico e sociale.

Se si considerano alcune peculiarità del territorio bolognese (grande quantità di anziani e grandi anziani, presenza cospicua di immigrati, per dirne solo due, ma anche il numero elevatissimo di studenti universitari fuori sede) il sistema sanitario con la 833/1978, socio-sanitario locale, ha resistito in maniera importante a tutte le sfide che si sono presentate. Non solo per la presenza di strutture sanitarie di eccellenza europea, ma per un diffuso cambiamento, a volte lento e impercettibile, negli stili di vita da parte della popolazione. Tale cambiamento lo possiamo considerare irreversibile poiché si sono costituite vere e proprie alleanze tra associazioni, gruppi di cittadini e strutture sociosanitarie del territorio che, sotto la regia del Servizio Promozione della salute dell'Ausl di Bologna, del Comune e della Regione Emilia-Romagna, insieme hanno fatto squadra e massa critica.

Dunque non solo l'*Health Complex*, cioè il sistema di cura medico-farmacologica in senso stretto, ma una diffusa sensibilità ha contribuito a ottenere risultati che, da ora in poi, starà a noi migliorare.

Funzionalità, essenzialità, auto-sufficienza, solidità, reciprocità, rispetto per l'ambiente, apertura e coinvolgimento della comunità come farmaci o terapie per meglio affrontare malesseri e malattie rimanendo ben attaccati alla vita e avendo voglia di vivere: ecco la linea guida per la sanità bolognese per gli anni a venire che abbiamo già cominciato.

2. DALL'AZIONE AL PENSIERO: IL PERCHÉ DI QUESTO OPUSCOLO

Era il 2006 e l'Azienda Usl di Bologna partecipava già da anni al salone fieristico "Sana". Per la prima volta, però, decise di partecipare nella forma di "Datti una mossa!", un progetto di comunicazione integrata per promuovere i corretti stili di vita: sana alimentazione, attività fisica e contrastare con forza i comportamenti a rischio del fumo e dell'alcol.

Detto oggi è abbastanza usuale ma allora, per esempio, l'Organizzazione Mondiale della Sanità non ne aveva ancora fatto un basilare comandamento di prevenzione. Il nostro Ministero della Salute soltanto il 4 maggio 2007 avrebbe varato la campagna "Guadagnare Salute", e non era ancora nata l'omologa campagna negli Stati Uniti "Let's move!", promossa dalla ex first-lady Michelle Obama.

Il progetto però non si esauriva con quell'evento, che anzi doveva rappresentare un punto di partenza. Nacque così una strategia per farne una campagna di educazione alla salute permanente con contenuti, eventi ed azioni che si sono protratti fino ad oggi.

"Datti una mossa!" è una campagna fatta di eventi, di incontri con i cittadini dove si esorta a fare e si cerca di fare assieme: correre, camminare, scambiarsi ricette (non quelle di medicinali, ma quelle di cucina) e, naturalmente, anche riflettere e ragionare. L'idea è infatti quella di "insinuare" un ingrediente fondamentale che legghi tra di loro i corretti stili di vita: lo stare bene insieme.

"Datti una Mossa!" nel tempo si è arricchita di esperienze e di saperi, grazie alla rete di referenti e partner che soprattutto negli ultimi tempi hanno stretto tra loro patti e collaborazioni al fine di far crescere un movimento virtuoso.

Il Dipartimento di Salute Pubblica dell'Azienda Usl di Bologna con le molteplici attività di prevenzione che da sempre mette in campo nel mondo della scuola, dell'associazionismo, del lavoro e dell'intera comunità locale ha convogliato tutte queste azioni nel contenitore della campagna per dare omogeneità di stile comunicativo.

"Datti una mossa!" attraverso la creazione di molteplici gruppi di cammino ha messo le scarpe da ginnastica ai piedi di tante persone, partendo dai propri dipendenti, allargando a familiari e amici, fino a raggiungere indistintamente tutti quelli che aderiscono; così come il progetto pilota per creare futuri lavoratori

consapevoli introducendo la materia “sicurezza” nei programmi didattici a partire dai primi anni di scuola, di cui se ne parlerà più in dettaglio nei capitoli a seguire.

“Datti una mossa!” poi è sempre presente con punti di informazione, educazione alla salute negli eventi ludico-motori più importanti del territorio bolognese: Strabologna, Race for the Cure, 10 Colli, Miniolimpiadi, e lo fa sempre con lo stesso stile interattivo e partecipativo, attraverso attività per i più giovani, creazione di gruppi di iscritti alle camminate o alle corse attraverso la propria polisportiva, ecc.

“Datti una mossa!” ha organizzato eventi ludico-motori e sportivi nel circuito Uisp, e ha messo in piedi una volta all’anno una grande manifestazione totalmente progettata e realizzata da risorse dell’Azienda Usl di Bologna che riassume e rilancia i temi e attività della campagna nel segno di una giornata all’aria aperta, di divertimento, relax ed educazione alla salute per tutti i cittadini.

Nel 2014 ha avuto inizio informalmente una fertile collaborazione con il Dipartimento di Sociologia e Diritto dell’Economia dell’Università degli Studi di Bologna, concretizzatasi poi in accordo formale sottoscritto nel maggio 2017. Nel 2016 all’azione dell’Azienda Usl si è unito anche il Comune di Bologna.

Per il suo decimo compleanno, nel 2016, “Datti una mossa!” ha associato ai suoi quattro filoni storici anche un quinto tema: **la sicurezza dai banchi di scuola verso il mondo del lavoro**. Coinvolti nel progetto, oltre al dipartimento di Sanità Pubblica dell’Azienda USL, troviamo il mondo della scuola, l’INAIL, i Vigili del Fuoco, Carabinieri e Polizia di Stato, Polizia Municipale, Croce Rossa Italiana, 118 e Protezione Civile. E l’evento Benessere & Divertimento 2016 è stato il lancio di questa nuova visione. Sta di fatto che a distanza di quindici anni dal suo avvio, la campagna “Datti una mossa!” è cresciuta e si è adeguata al mondo che velocemente muta modo di comunicare, di pensare e di agire.

Per tutti questi motivi il nostro invito, ancor prima di leggere il libro, è tenere presente lo slogan attorno a cui si è sviluppata la storia di questa rete:



Nei capitoli seguenti, si ripercorre la storia della rete “Datti una Mossa!”, descrivendone la crescente importanza per la comunicazione della Azienda Usi di Bologna e per la fondamentale collaborazione strategica con i molti soggetti presenti sul territorio bolognese, dalla Regione al Comune di Bologna, dal terzo settore alla cittadinanza.

Gli Autori illustrano poi alcune iniziative messe in atto all’interno dell’Azienda Usi per il benessere in ambito lavorativo dei dipendenti, su aspetti quali la sedentarietà, il consumo di alcol, il tabagismo, l’alimentazione e, non da ultimo, il tema fondamentale della sicurezza sui luoghi di lavoro.

Nelle conclusioni vengono evidenziati i punti salienti emersi in questo percorso di ricerca e di intervento nonché delle prospettive di azione per il futuro, un futuro in cui “prevenzione” e “territorio” saranno senza dubbio due parole chiave.

3. “DATTI UNA MOSSA!”:

STORIA ED EVOLUZIONE DI UNA CAMPAGNA DI COMUNICAZIONE SUI CORRETTI STILI DI VITA

L’obiettivo di questo contributo è contestualizzare meglio l’iniziativa della rete “DattiUna Mossa!”, mostrando come questa sia “nata e cresciuta” in un quadro più ampio di interventi di promozione e comunicazione dei corretti stili di vita e dell’importanza della prevenzione.

Per questa ragione verranno descritte le tappe più significative implementate sul territorio per inseguire questo obiettivo negli ultimi quindici anni. Oltre alla rete, quindi, verranno ricordati i diversi livelli di intervento ed i tanti attori coinvolti: dalla Regione Emilia-Romagna al Comune di Bologna, dal Terzo Settore ai singoli cittadini.

3.1 NASCITA E STORIA DELLA RETE “DATTI UNA MOSSA!”

“Datti Una Mossa!” è uno slogan che il Servizio Comunicazione dell’Azienda Usl di Bologna, diretto allora da **Roberto Ragazzi** (Immagine accanto), ha coniato nell’anno 2004 in risposta ad una nascente sensibilità ministeriale rispetto ai temi della salute e del benessere.

In sede di direzione aziendale, una collega propose di utilizzare questa frase come campagna di promozione in tema di salute e sani stili di vita.



Il debutto ufficiale risale all'anno 2006, quando Antonio Maestri (oncologo dell'Azienda Usl di Bologna) partecipò per la prima volta alla maratona di New York indossando una maglietta con la scritta "Datti una Mossa!". Frase che accompagnò il medico maratoneta per tutti i 42 chilometri e 195 metri della "26 miglia" americana e divenne lo slogan e parola d'ordine della Azienda USL sul tema movimento.

L'Azienda Sanitaria di Bologna tradusse in pratica il significato di quella frase diventando organizzatrice e promotrice, sul territorio, di iniziative propedeutiche per sani stili di vita coinvolgendo enti di promozione sportiva e sociale, oltre ad associazioni sportive e culturali del territorio bolognese.

Nello stesso periodo nacque l'idea di creare la Polisportiva Dilettantistica Dipendenti Ausl di Bologna che, a partire dal 2009 e fino al 2014, intraprese sul territorio dell'Azienda bolognese una serie di iniziative che coinvolsero sia istituzioni pubbliche che private, nonché diverse forme associative, con l'intento di organizzare progetti di promozione della salute finalizzati al contrasto della sedentarietà, dell'emarginazione e di patologie quali sovrappeso e obesità.

Nel 2014 avvenne in modo informale il primo contatto tra l'Azienda Usl e l'Università degli Studi di Bologna (Dipartimento di Sociologia e Diritto dell'Economia) che si tradusse in una serie di incontri condotti nella formula del "word café" con l'obiettivo iniziale di creare una rete di interlocutori il cui compito era quello di analizzare i bisogni del territorio e di trasformarli in risposte per la comunità. Da questa serie di incontri emerse la necessità condivisa di espandere la rete di collaboratori sul territorio, coinvolgendo realtà educative, istituzionali e culturali, in modo da lavorare in maniera integrata e partecipata rispetto agli obiettivi di salute. Il primo interlocutore informale fu l'Ufficio Scolastico Territoriale con il quale fin da subito sono state evidenti volontà di collaborare e comunanza di intenti. Venne individuata una figura, scelta dal Provveditorato, con il compito di facilitare i tavoli di lavoro, che evidenziasse i reali bisogni del contesto scuola. Attraverso la stessa modalità furono coinvolti tutti gli altri stakeholder fino alla programmazione, nel febbraio 2016, di una serie di eventi denominati *Le vie del benessere, costruire salute e sicurezza insieme*.

3.2 LA CARTA “DATTI UNA MOSSA!”

Da questi incontri, continuò la ricerca sul territorio di nuovi partner, con cui condividere una serie di comportamenti finalizzati alla creazione della Carta di Intenti “Datti Una Mossa!”, un decalogo al quale tutti i partecipanti avrebbero dovuto attenersi.

I dieci punti individuati sono stati:

1. Cultura è Salute
2. Salute è sicurezza
3. Salute è progettare insieme benessere e sicurezza dai banchi di scuola fino all’ingresso nel mondo del lavoro
4. Salute è sana alimentazione
5. Salute è movimento
6. Salute è contrasto ai grandi fattori di rischio: fumo, alcool
7. Salute vuol dire: stare insieme, socializzare, creare rete, superare la solitudine, divertirsi, lavorare.
8. Promuovere efficacemente salute richiede la collaborazione e la partecipazione attiva tra: cittadini, istituzioni, mondo della scuola e del lavoro, associazioni.
9. Salute è eco- sostenibilità
10. Salute è prevenzione e collaborazione.

La “Carta Datti una Mossa!”, elaborata con il contributo di associazioni e liberi cittadini e da tutti sottoscritta nell’individuare i principi etici e i valori a cui ispirare e conformare progetti ed azioni da mettere in campo, costituisce e rappresenta lo “statuto” nelquale sono riportate le regole del benessere.

Da qui sorse la necessità di costruire e formalizzare un protocollo d’intesa da parte dall’AUSL di Bologna, in accordo con il Dipartimento di Sociologia e Diritto dell’Economia dell’Università degli Studi di Bologna, che vedesse la presenza e la

partecipazione di diverse realtà associative del territorio bolognese. Il protocollo si realizzò non solo per spinta emotiva e desiderio dei proponenti, ma anche per dare attuazione operativa sia alla “Carta di Toronto per l’Attività Fisica: una chiamata globale all’Azione(2010)”, sia al Piano Regionale per la Prevenzione 2015-2018. La Carta di Toronto è, infatti, una chiamata all’azione e uno strumento globale di advocacy per offrire a tutti opportunità sostenibili e per adottare uno stile di vita attivo.

3.3 IL PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE

Il Piano Regionale della Prevenzione, approvato con delibera della Giunta regionale n.771/2015, definisce e individua azioni ed obiettivi specifici ispirati ai principi di equità, integrazione e partecipazione, elaborando strategie di intervento integrate, multi- componenti e intersettoriali orientate, in coerenza con le evidenze scientifiche e con le migliori pratiche, finalizzate alla promozione stili di vita favorevoli alla salute, con particolare riferimento alla promozione dell’attività motoria, prevenzione dei fattori di rischio per la salute, formazione e educazione, migliore qualità della vita e contrasto alle disuguaglianze. La legge regionale, nel riconoscere la rilevanza della promozione della salute e del benessere individuale e collettivo, provvede conseguentemente a fornire indicazioni operative per le aziende sanitarie orientate alla costruzione di reti con enti, associazioni e liberi cittadini presenti sul territorio, al fine di consentire risposte organiche alle azioni che hanno come obiettivo la formalizzazione di atti ed accordi intersettoriali. Il Piano attuativo locale dell’Azienda USL, adottato in attuazione del PRP 2015/2018, provvede ad individuare progetti sinergici mirati e finalizzati alla condivisione degli obiettivi di salute da parte di tutti gli attori coinvolti (Enti Locali, Istituzioni, Associazioni Sportive, Cittadinanza). La partecipazione costituisce, infatti, una modalità di lavoro essenziale, consentendo la pianificazione e l’attuazione di interventi di prevenzione, diffondendo altresì l’adesione a uno stile di vita attivo in tutte le età ed utilizzando l’attività motoria come strumento di miglioramento dello stato di salute e di contrasto dei fattori di rischio per la salute. Con questi presupposti l’Azienda USL intende pertanto operare con progetti mirati, tra cui di particolare rilievo quelli diretti alla predisposizione e realizzazione di iniziative sul territorio e campagne informative al fine di divulgare l’educazione a comportamenti e stili di vita salutari. Le associazioni sportive, culturali e di promozione sociale le cui

finalità statutarie hanno coinciso con le finalità istituzionali dell'Azienda USL, hanno manifestato il proprio interesse all'avvio di una collaborazione, volta ad inserirsi nel percorso delineato dall'Azienda USL, aderendo a specifici progetti via via individuati attraverso il sostegno e il contributo alla loro elaborazione, sviluppo ed attuazione.

La Legge Regionale n. 19/2018

A partire dal 5 dicembre dell'anno 2018 è stata pubblicata, sul Bollettino Ufficiale della Regione Emilia-Romagna, la legge regionale n. 19, che disciplina gli interventi in tema di Promozione della Salute, benessere della Persona e della Comunità e Prevenzione Primaria. Questa si configura come la prima esperienza nazionale orientata alla creazione di una normativa ad hoc sul tema della salute. Gli obiettivi principali di questa legge sono l'eliminazione delle malattie prevenibili, l'attuazione di politiche efficaci per l'invecchiamento sano, il prolungamento negli anni della qualità della vita, la riduzione dei bisogni di cura e la realizzazione del diritto di ciascun individuo al raggiungimento del più alto standard di salute fisica e psichica possibile.

Il processo di costruzione della legge ha preso forma grazie all'attiva collaborazione di diversi attori istituzionali. Al fine di perseguire lo scopo è stato creato un intergruppo formato dai rappresentanti di tutti i gruppi consiliari della regione Emilia-Romagna che avevano già maturato sul territorio esperienza legata alla sanità. L'Intergruppo ha programmato una prima visita a luoghi di prevenzione di Reggio Emilia (Centro di formazione regionale in materia di Promozione della Salute) durante la quale sono stati approfonditi i punti di forza e debolezza del Piano regionale triennale della prevenzione 2015-2018 e dove è stato deciso all'unanimità di lavorare alla stesura di una Legge regionale sulla prevenzione.

Il punto di forza della creazione di questa legge è stato l'aver coinvolto in tutte le fasi della progettazione le realtà associative presenti sul territorio. La legge è stata costruita attraverso un percorso complesso ed articolato che nelle fasi importanti ha portato al confronto sui contenuti con l'Assessore regionale alla sanità, con gli uffici legislativi dell'Assemblea e con i dirigenti dell'Assessorato che presiedono le politiche per la prevenzione. Percorso lungo che ha visto coinvolti tutti i Gruppi consiliari e ha portato alla stesura di questa nuova legge votata all'unanimità con "segnale politico" molto forte sull'importanza del tema della prevenzione.

4. I PROGETTI DI PROMOZIONE DELLA SALUTE DELL'AZIENDA USL DI BOLOGNA

Nel 2012, partì l'idea di costruire da un lato un gruppo di lavoro trasversale, che comprendeva Azienda Usl, Comune, Scuola, Ospedale Rizzoli, Ospedale Sant'Orsola, Terzo Settore competente oltre ad alcune Associazioni di Promozione sportiva (Aics, Csi, Uisp). Il gruppo di lavoro cercò di costruire una prima banca dati trasversale sui progetti di promozione della salute esistenti e attivati a Bologna, scoprendo un piccolo tesoro di azioni, competenze, risorse economiche in beni, servizi e contributi diretti, e soprattutto scoprì un enorme volume di attività svolte a favore della cittadinanza, a costo zero per la comunità, svolte da personale volontario.

In particolare, l'Osservatorio di Promozione della salute (così si chiamava) raccolse ed analizzò 275 schede di progetto, rilevando un totale di risorse economiche investite in promozione e prevenzione pari ad euro 3.959.058 per l'anno a scavalco tra il 2014 e il 2015. I progetti vertevano su temi molto diversificati: corretti stili di vita, prevenzione disagio minori, inclusione sociale e cittadinanza attiva, dipendenze, promozione salute anziani, sessualità/genere, salute&ambiente e salute&sicurezza. Il 79,5% dei progetti era rivolto al target di età dei giovani tra 0 e 18 anni. I team di progetto erano molto eterogenei e multidisciplinari: le figure coinvolte potevano essere medici, personale sanitario, insegnanti, operatori socio-culturali, psicologi, sociologi, statistici, oltre a volontari e cittadini attivi. Il territorio di riferimento includeva sia progetti attivati su tutta l'area metropolitana (50%), sia concentrati capillarmente in luoghi specifici (25%). Soprattutto, l'80% dei progetti si svolgeva senza alcun finanziamento; in alcuni casi usufruiva di benefici economici indiretti come l'uso gratuito di spazi o ore d'intervento da parte di personale strutturato nelle istituzioni/organizzazioni coinvolte, e risultava di particolare interesse il coinvolgimento di personale volontario (oltre il 20% dei progetti era svolto così).

A fronte della "scoperta" delle centinaia di opportunità che la città di Bologna nella sua interezza offriva alla propria comunità, si è pensato di fare un ulteriore passo avanti, provando a costruire un vero e proprio nuovo modello di welfare locale che accanto alla più consueta e nota competenza dell'attività prettamente sanitaria e di

integrazione socio-sanitaria (che vedeva già ampiamente rodiate forme di partnership e collaborazione tra Azienda Usl e Comune) ponesse al centro dell'attenzione il tema della salute, e della sua promozione, svolto però in forma stabile da un gruppo di lavoro trasversale e rappresentativo delle istituzioni pubbliche: il Tavolo della Promozione della Salute. Moltissimi gli stimoli, le idee, gli interventi, i progetti veri e propri, che da quel lontano 2006 si sono via via rinforzati nel messaggio e hanno prodotto un modello di welfare preventivo, unico nel suo genere e soprattutto unico in Italia, ma facilmente replicabile.

Menu a Tema “giornata della donna”

Nel 2015 Emilia Guberti, allora direttore dell'UOC SIAN e Nutrizione, ebbe l'idea di proporre, in concomitanza con la giornata dell'8 marzo, un menù (menù F) che prevedesse dei pasti salutarî pensati per le donne con un'offerta variegata tra cui cibi dell'acucina vegetariana. Il successo dell'iniziativa ha fatto sì che la presenza di questo menù sia consolidata come parte integrante tra l'offerta quotidiana delle mense aziendali.

Mercoledì del benessere

Ad aprile 2018, su richiesta del Comitato Unico di Garanzia (CUG) dell'Ospedale Rizzoli, venne ideato un progetto con cadenza settimanale della durata di 3 mesi nelle giornate di mercoledì, esperienza che si proponeva di mettere in atto metodologie preventive e terapeutiche integrate unitamente ai metodi di cura tradizionali, con incontri su “Alimentazione, Benessere, Circolazione, Disability, Energia”.

PalestrAusl

Il tema della sedentarietà vede risposte nel progetto “PalestrAusl”, un progetto dedicato a tutti i dipendenti dell'Azienda USL di Bologna per dare la possibilità di svolgere gratuitamente attività motoria programmata ed individualizzata all'interno di spazi aziendali adibiti a “palestre”. L'attività è promossa e seguita da laureati magistrali in Scienze Motorie Preventive e Adattate. L'azione, svolta sul personale aziendale, ha l'obbiettivo di migliorare il benessere lavorativo e la qualità di vita individuale dei dipendenti, oltre a permette agli stessi di diventare esempio per i cittadini. Le attività, completamente gratuite, si svolgono all'interno di ospedali, strutture ambulatoriali e sedi amministrative, nelle quali sono stati ricavati spazi da

dedicare all'attività fisica. Le lezioni vengono svolte in gruppo per favorire maggiormente l'aspetto socializzante, motivazionale e di coesione lavorativa, ma individualizzate, programmate e gradualmente incrementate nel rispetto delle capacità del singolo. Gli incontri improntati sul trattamento delle problematiche di maggiore frequenza legate a vizi posturali, invecchiamento, sovraccarico funzionale, usura, sedentarietà e tutte le patologie a carico del sistema muscolo-scheletrico. Il lavoro principale riguarda il riequilibrio posturale globale e sulla componente aerobica (fondamentale per ottenere i benefici psico-fisici e il contrasto allo sviluppo delle patologie croniche). Le attività proposte permettono di lavorare su:

- cammino
- rieducazione posturale e corretta ergonomia
- rilassamento
- allungamento muscolare
- ginnastica respiratoria
- potenziamento muscolare
- presa di coscienza corporea
- mobilità articolare
- ginnastica oculare
- equilibrio
- propriocezione
- coordinazione.

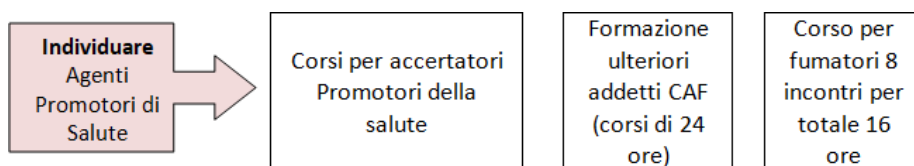
Datti una Mossa! Smetti di Fumare sui luoghi di lavoro

Il tema del tabagismo è stato il cuore del corso di formazione "Datti una Mossa! Smetti di Fumare sui luoghi di lavoro". Il corso svolto durante l'attività lavorativa spalmato su 8 giornate con due ore di didattica giornaliera riconosciute come ore di lavoro, si poneva l'obiettivo di sensibilizzare gli operatori sanitari verso sani stili di vita attraverso lo stop al fumo di sigaretta e renderli motivati nel trasferimento delle nozioni acquisite a tutta la comunità. Il corso ha utilizzato il metodo cognitivo-comportamentale motivazionale proponendo un cambiamento graduale e

consapevole. Gli esercizi propostisi basano sul “qui e ora” ed invitano a fare un passo alla volta, ad osservare con cura il proprio presente per meglio programmare e definire la propria intenzione sul futuro. L’esperienza del percorso invitava a riportare il pensiero, l’attenzione e la consapevolezza laddove prevalevano l’automatismo, l’abitudine, l’azione non meditata e impulsiva. Nel maggio 2017, per contrastare l’importante fenomeno del tabagismo presente all’interno delle strutture della Sanità bolognese, nacque lo slogan “#quinonfumo” visualizzato da segnaletica in tutte le strutture sanitarie del territorio per lo spegnimento della sigaretta prima dell’ingresso all’interno.

Inoltre vennero promossi corsi antifumo gratuiti rivolti al personale dipendente sanitario e non (Figura 1).

Figura 1. Percorso aziendale per la dismissione del tabagismo



Alcool e Sicurezza sui luoghi di lavoro

I temi del consumo problematico di alcool e della sicurezza sui luoghi di lavoro sono stati affrontati attraverso il progetto “Lavoro, Trasporti e Sicurezza, Mobilità sostenibile e incidenti stradali sul lavoro”. Questo progetto, che si rivolgeva sia ai dipendenti che utilizzano abitualmente/frequentemente un’auto aziendale, sia ai dipendenti che si recano abitualmente al lavoro usando i propri veicoli, si poneva l’obiettivo di promuovere la consapevolezza dei rischi nell’uso di veicoli: conoscere le reazioni dell’organismo umano a situazioni impreviste, prevenire gli incidenti derivanti dall’uso di sostanze farmacologiche e di abuso, ridurre i comportamenti a rischio nella guida di veicoli, stimolare l’adozione consapevole di mezzi di trasporto alternativi all’auto per recarsi allavoro e ideare e promuovere soluzioni realistiche per implementare la scelta di mezzi alternativi all’auto per il percorso casa-lavoro.

Alimentazione

Il tema dell’alimentazione ha trovato riscontro nella progettualità dal titolo “Alimentare la Salute” che ha visto come attori vari specialisti che si sono messi a

confronto per attivare una collaborazione attiva e una comunicazione efficace rispetto a questo tema. Questo percorso, iniziato da vari anni, si è attivato grazie all'intuizione della Dott.ssa Emilia Guberti, che a partire dai primi anni 2000 ha dato avvio ad una serie di attività rivolte ai dipendenti dell'AUSL per promuovere una corretta e sana alimentazione. Le attività venivano svolte attraverso una prima parte in forma teorica e in un secondo momento attraverso esperienze pratiche che comportavano il coinvolgimento attivo dei dipendenti nell'uso delle mense aziendali. I dipendenti erano guidati da professionisti a scegliere ed elaborare i loro stessi pasti quotidiani. L'esperienza ha portato alla produzione di materiali divulgativi delle attività svolte, tra i quali un libro di ricette sane e anti tumorali.

4.1 PROGETTO:

LA SICUREZZA SUL LAVORO PARTE DAI BANCHI DI SCUOLA IN COLLABORAZIONE INAIL

Da gli incontri tra i diversi stakeholders, svolti a cadenza bimestrale nelle varie sedi dei partner della rete¹, si arrivò alla realizzazione dell'evento *La sicurezza sul lavoro parte dai banchi di scuola* nel maggio 2016, a conclusione dell'omonimo progetto pilota incentrato sulla cultura della sicurezza e realizzato nelle scuole del Comune di Bologna. Tra i tanti soggetti che parteciparono attivamente al progetto si citano: AUSL di Bologna insieme alle Istituzioni Scolastiche, Università di Bologna, Comune di Bologna, Arma dei Carabinieri, Polizia di Stato, Polizia Municipale di Bologna, Vigili del Fuoco, Regione Emilia-Romagna, Protezione Civile, INAIL, associazioni sportive del territorio, Unicef, Arpa, IIPLE, ANMIL.

Questi Enti hanno preso parte anche all'evento conclusivo di maggio, che si è pertanto configurato come la più grande manifestazione in Italia in tema di Benessere, Salute e Sicurezza, prima e unica nel suo genere, e ha visto per la prima volta insieme queste importanti istituzioni in una grande kermesse ludico spettacolare con una forte valenza culturale ed educativa. Insieme in una grande

¹ Tra le varie sedi figurano: la sala monumentale del complesso di Santa Maria della Vita del Comune di Bologna, il Giardino d'Inverno a Palazzo Hercolani dell'Università di Bologna, l'Opificio Golinelli e la sala consiliare del CONI di Bologna.

giornata di festa piena di attività interattive per bambini, ragazzi e adulti che si sono cimentati in una serie di attività di carattere didattico e culturale, finalizzate ad una “corretta prassi comportamentale” in tema di salute, sana alimentazione, sport e sicurezza.

Durante la giornata, animata da giochi (caccia al tesoro, gioco dell’oca, pompieropoli, simulazioni di guida, attività cinofile, ecc.) e varie attività organizzate da tutti gli enti che in precedenza erano intervenuti nelle classi coinvolte, vennero premiate le classi degli istituti che avevano inviato i migliori elaborati. Il progetto rappresentò l’occasione per dare vita al gemellaggio con alcune scuole del Sud (Puglia, Calabria, Sicilia). In particolare l’Istituto Comprensivo di Muro Leccese, gemellato con l’istituto di Castel Maggiore, partecipò di persona con la presenza al convegno di una rappresentanza.

Il progetto ha permesso alla scuola di essere protagonista in ogni sua fase: dall’organizzazione al coinvolgimento e alla messa in rete di tutti gli enti e i soggetti che si occupavano di queste tematiche. Le attività furono coordinate dal Comprensivo di Castel Maggiore, istituto capofila, e da un gruppo di lavoro composto da dirigenti scolastici, professionisti esperti del mondo della sicurezza e collaboratori fondamentali per tutta la gestione amministrativa e della comunicazione.

L’Azienda USL divenne da subito partner attivo del progetto, inserendo il tema della Sicurezza nella sua mission aziendale, affiancandolo ai tradizionali temi: Salute, Benessere e Prevenzione.

Il progetto, unico a livello nazionale, vide la partecipazione, di 31 istituti² della provincia di Bologna, 3.000 alunni e 170 docenti formati e coinvolti attivamente nelle attività. Tutto il materiale prodotto, dagli opuscoli didattici per gli alunni al materiale della formazione dei docenti, dal progetto iniziale al concorso “Vinci in sicurezza”,

² Gli Istituti aderenti sono stati: Istituto Comprensivo di Castel Maggiore (istituto capofila dell’accordo di rete); Direzione Didattica di Castel Maggiore; Istituto Comprensivo n. 2 di Bologna; Istituto Comprensivo n. 5 di Bologna; Istituto Comprensivo di Calderara di Reno; Istituto Comprensivo di Castenaso; Istituto Comprensivo di San Giovanni in Persiceto; Istituto Comprensivo di Castello di Serravalle-Savigno; Istituto Comprensivo di Ceretolo; Istituto Comprensivo di Borgonuovo; Istituto Comprensivo di Minerbio; Istituto Comprensivo di Crevalcore; Istituto Comprensivo di Monghidoro; Istituto Comprensivo di Grizzana Morandi; Istituto Comprensivo di Loiano; Istituto Comprensivo di Vergato; Istituto Comprensivo di San Benedetto Val di Sambro; Istituto di Istruzione Superiore “Luxemburg” di Bologna; Istituto di Istruzione Superiore “Serpieri” di Bologna; Istituto di Istruzione Superiore “Caduti Direttissima” di Castiglione dei Pepoli; Istituto di Istruzione Superiore “Fantini” di Vergato; Istituto Professionale “Aldrovandi Rubbiani” di Bologna; Liceo Scientifico “Augusto Righi” di Bologna.

venne pubblicato sul sito web al link ["insegnare-sicurezza.weebly.com"](http://insegnare-sicurezza.weebly.com). Il progetto trovò la condivisione e il supporto dell'Arma dei Carabinieri, Polizia Stradale e Polizia di Stato grazie alla collaborazione fattiva dei loro nuclei legati alla Sicurezza sulla Strada e alla Sicurezza sul web.

Articolazione del progetto

Il progetto si articola in tre parti, differenziandosi in base alla fascia di età del target a cui è rivolto, per coprire un range totale dai 5 ai 18 anni.

A partire dall'ultimo anno della scuola dell'Infanzia (5 anni) sono state introdotte attività legate alla sicurezza e alla salute e al benessere dei bambini, attraverso il progetto denominato **"Bolla i pericoli"**, rivolto oltre che ai bambini, anche agli insegnanti e ai genitori. L'obiettivo è quello di abilitare le capacità dei bambini nel riconoscere e indicare gli errori di comportamento che portano a pericoli; essere in grado di assumere, nell'ambito familiare, comportamenti adeguati in modo da evitare situazioni pericolose. Scoprire che "emulare" azioni di figure parentali nell'uso di attrezzi può rivelarsi pericoloso; riconoscere la pericolosità in merito a gas, prese elettriche, fuoco, finestre, scale ecc...; capire che i farmaci possono diventare pericolosi se presi senza la supervisione di un genitore; capire che alcuni prodotti utilizzati in casa (detersivi, igienizzanti, ecc...) sono pericolosi per la salute.

Queste tematiche sono state approfondite, successivamente, negli anni della scuola Primaria (6-11 anni) e Secondaria (11-18 anni) attraverso il Progetto denominato **"Sicurezza domestica"**, con l'obiettivo di mettere in grado gli studenti di prevenire gli incidenti domestici e di saper applicare il protocollo del Proteggere- Avvertire- Soccorrere (PAS), grazie al riconoscimento delle fonti del rischio e della gestione dell'emergenza.

Nella scuola secondaria di Primo Grado (11-14 anni) e nella scuola secondaria di Secondo Grado (14-18 anni), sono state proposte attività di docenza e attività di divulgazione, create dagli alunni stessi, rivolte sia agli alunni più piccoli, sia agli alunni loro pari, sia alla comunità, in particolare alle famiglie. Inoltre nella scuola secondaria di Secondo Grado gli alunni sono entrati in contatto con il mondo del lavoro, conoscendo aspetti legati alla prevenzione e alla sicurezza sul lavoro, grazie ad apposite attività strutturate con le aziende del territorio:

- INAIL
- AUSL
- Arma dei carabinieri
- Polizia Stradale

- Iple
- Aziende Private
- Unindustria
- Comuni ed Enti locali
- Città Metropolitana di Bologna
- SIRS-RER
- Protezione Civile
- USR Emilia Romagna

In conclusione, sono stati raggiunti studenti delle scuole primarie, secondarie di I° e II° grado di 67 Istituti per complessive 542 classi e un totale di circa 15000 contatti in ambito scolastico (studenti, personale docente e personale ATA):

- Progetto Sicurezza, 30 Istituti e 190 classi (sicurezza domestica, 11 Istituti – sicurezza stradale, 19 Istituti);
- Progetto alcool, 2 Istituti e 23 classi;
- Primo soccorso, 35 Istituti per un totale di 320 richieste;
- Progetto Datti una mossa, 12 Istituti.

A questi risultati si aggiunge: il miglioramento della postura e dell’ergonomia in ambito scolastico (insegnanti, studenti, personale ATA); la formazione dei peer educator sui sani stili di vita; la realizzazione della giornate dimostrative “Datti una mossa!” nell’ anno 2018 come una restituzione di tale progetti a tutta la comunità.

Con la costruzione di un curriculum verticale sulla Sicurezza e Salute, la Scuola diventa, infine, un contesto di buone pratiche legate all’esperienza, all’interno del quale ogni alunno può sperimentare la formazione e il consolidamento di competenze specifiche legate al tema Sicurezza.

4.2 PROGETTO:

LIFE STYLE – IL CORRETTO STILE DI VITA

Il Progetto “LifeStyle – il corretto stile di vita”, viene riproposto per il secondo anno partendo dalla sorveglianza epidemiologica delle abitudini motorie e alimentari della popolazione, interviene attivamente con proposte di educazione motoria e nutrizionale, per la modifica dei comportamenti sedentari e per l’adozione di corretti stili di vita all’interno di un’ambiente a rischio obesità. Intervento multidisciplinare (attività sportive, motorio-ricreative, psichico-sociali e interventi in ambito nutrizionale) con l’obiettivo di sensibilizzare e informare il cittadino, le insegnanti, gli istruttori, i bambini/ragazzi e i genitori sul corretto stile di vita e in secondo luogo l’obiettivo generale dell’intervento è di aumentare il tempo dedicato da ogni bambino/cittadino all’attività fisica, sia a livello scolastico sia nel tempo libero, rendendo consapevole il bambino delle azioni da adottare al fine di conseguire idonei stili di vita e la possibilità di sperimentare nuove esperienze motorie-sportive, realizzare adeguate attività quotidiane che incidano sui modelli comportamentali propri dell’educazione alla salute, migliorare le capacità motorie, l’autostima, il rispetto interpersonale e la qualità della vita.

Il progetto “Life Style – il corretto stile di vita” 2016-2017 è stato svolto in tutte le Scuole del Comune di Valsamoggia (Crespellano, Calcara, Bazzano, Monteveglio, Castello di Serravalle e Savigno), presso le Scuole d’Infanzia, Scuole Primarie e Scuole Secondarie (Istituto Comprensivo di Crespellano-Calcara; Istituto Comprensivo di Bazzano-Monteveglio; Istituto Comprensivo di Castello di Serravalle-Savigno).

Lo studio epidemiologico comprendeva 94 sezioni per un totale di 2088 alunni; e si è rilevato che nella Scuola Primaria il 31,68% di bambini è in sovrappeso e il 10,07% risulta obeso; nella Scuola Secondaria il 28,09% risulta in sovrappeso e il 7,25% risulta obeso. Elevate le percentuali di bambini e ragazzi che non svolgono attività fisica e sportiva e rilevante l’abbondanza dell’attività motoria sportiva dalla scuola primaria alla scuola secondaria.

Sulla base di tali osservazioni, il progetto è stato articolato in 4 incontri ludico-laboratoriali sui principi della corretta alimentazione, personalizzati per fasce di età; con lo scopo di integrazione delle attività proposte dal Comune, dalle insegnanti e dalla mensa. Oltre ai test motori sono stati consegnati dei DIARI ALIMENTARI in entrata e in uscita per monitorare le abitudini alimentari dei bambini/ragazzi.

Grazie alla collaborazione con l’Università degli Studi di Attività Motoria Sportiva si è proceduto all’elaborazione dei dati raccolti a tutto tondo, con una rilevanza nelle

differenze legate al territorio collina-pianura.

Articolazione del progetto

1° INCONTRO (1 ora): “PRESENTAZIONE PROGETTO E TEST QUANTITATIVI” Indagine di prevalenza sulle abitudini motorie e sportive dei bambini campionati, utilizzando come strumento d’indagine test di capacità motorie, scelti dal Gruppo di Progetto in collaborazione con l’Università delle Attività Motorie Sportive di Bologna (in particolare il Prof. Cecilian e la Prof.ssa Leoni).

Verranno effettuate le misure antropometriche per il calcolo di indice di massa corporea e la circonferenza vita.

2° INCONTRO (1 ora): “I 5 COLORI DI FRUTTA E VERDURA”

Incontri col fine di educare alla nutrizione per la salute e il benessere della persona e della collettività.

3° INCONTRO (1 ora): “I 5 COLORI DI FRUTTA E VERDURA & L’IMPORTANZA DELL’ACQUA”

4° INCONTRO (1 ora): “LA DOPPIA PIRAMIDE ALIMENTARE”

5° INCONTRO (1 ora): “LA DOPPIA PIRAMIDE ALIMENTARE APPLICATA ALLA MENSA”

6° INCONTRO (1 ora): “TEST QUANTITATIVI E QUALITATIVI”

A ogni singolo alunno è stato consegnato il DIARIO ALIMENTARE E MOTORIO SETTIMANALE, metodo di rilevazione scientifica elaborato dal Prof. Lorenzini di Nutrizione dell’Università delle Attività Motorie e Sportive di Bologna; diario reso giocoso e divertente attraverso disegni da fare e da colorare, di modo che ogni bambino possa compilarlo giorno per giorno, ricavando successivamente i dati scientifici necessari per trarre i risultati (attività svolta extra-scolastica, ore e frequenza settimanale, tipologia di attività svolte durante il tempo libero, tempo dedicato a video giochi/computer..., analisi molto dettagliata dei 5 pasti giornalieri e di conseguenza i dati ricavati da questi come l’analisi della prima colazione, le assunzioni di frutta e verdura, i salti dei pasti..).

I risultati ricavati, nell’anno 2016-2017, mostrano come sia necessario intervenire attivamente per la sensibilizzazione e prevenzione alla salute con programmi educativi utili a promuovere una dieta sana e una corretta attività fisica. Per tale scopo, appare fondamentale sensibilizzare al problema le persone adulte che più di altre hanno potere di influenza sul bambino; sono stati previsti infatti 4 incontri gratuiti rivolti ai genitori.

Il progetto 2017-2018 presenta importanti innovazioni per:

- Promozione alla corretta alimentazione (sensibilizzazione in termini di educazione alimentare e specifica rilevazione ed analisi dei dati)
- Coinvolgimento dei genitori con incontri teorici e laboratoriali

- Promozione attività fisica e sportiva (attraverso progetti di Attività motoria e sportiva in essere dal 2013-2014 e rilevazione degli indici di salute)

In conclusione possiamo dire che il progetto ha il principale scopo di trasmettere ai bambini e alle loro famiglie le regole fondamentali per una corretta cultura del benessere e di trasferire una sviluppata cultura del movimento, favorendo l'adozione di scelte nutrizionali corrette. La sinergia tra educazione motoria ed educazione alimentare rappresenta senza dubbio il punto di forza del progetto "LIFE STYLE-il corretto stile di vita" con concomitante miglioramento delle capacità motorie e delle conoscenze alimentari.

5. CONSIDERAZIONI FINALI

Abbiamo visto che la campagna "Datti Una Mossa!" è partita nel 2006 e ha visto un passaggio chiave, diventando una rete vera e propria, con la stipula di un Protocollo d'Intesa nel maggio 2017. Nei suoi obiettivi e nelle sue attività, è cresciuta di anno in anno e ha cercato di avere sempre più visibilità anche attraverso alcuni eventi sul territorio bolognese aperti alla cittadinanza. La testimonianza di questa cittadinanza sostiene il desiderio di fare qualcosa per promuovere la salute e la prevenzione, il tentativo di fare rete sul territorio e con le istituzioni, le attività che poco a poco prendono forma e forza, i primi risultati ma anche le delusioni e le tante battaglie ancora da fare. Su questo punto, la soddisfazione si concentra attorno a tre ambiti:

- Avere ampliato le proprie attività.
- Eventi specifici organizzati negli ultimi anni, che hanno ricevuto particolare gradimento ed una massiccia partecipazione.
- Avere migliorato l'organizzazione interna e la coesione tra i membri.

Riguardo ai margini di miglioramento e linee future da percorrere, anche qui,

emergono tre ambiti principali:

- Ampliare ulteriormente le attività: nuovi progetti, nuovi eventi, nuove sedi sul territorio, nuovi target da raggiungere anche perché il bisogno si fa sempre più articolato.
- Migliorare la comunicazione, sia agendo sul sito web e sui social sia curando di più i rapporti con i propri membri o soci.
- Rafforzare la collaborazione con altre realtà, in particolare con le scuole, sfruttando sia la visibilità della rete "Datti Una Mossa!" sia la partecipazione ai bandi e ad altre iniziative finanziate .



Gli Autori

Ausl Bologna - Programma Promozione della Salute

INAIL Istituto nazionale Assicurazione Infortuni sul Lavoro