

Giornata regionale per la promozione dell'invecchiamento sano e attivo

21 giugno 2023 - Meyer Health Campus

“Il giro del mondo insieme”

Antonio Albino

Responsabile Sviluppo integrazione professionale
Referente aziendale AFA

Dipartimento delle Professioni Tecnico sanitarie,
della Riabilitazione e della Prevenzione
Azienda USL Toscana Sud Est



Obiettivi generali:

Promozione di uno stile di vita sano attraverso l'incremento dell'attività fisica nella vita quotidiana nelle comunità e con le comunità

Obiettivi specifici:

- creazione di gruppi che aderiscano a un programma di attività fisica strutturato in gruppi di cammino
- utilizzo di un Mobile Coaching System per rinforzo ambientale e contestuale
- verifica degli effetti della regolare attività fisica sul benessere psico-fisico dei partecipanti
- verifica degli effetti della modificazione degli stili di vita su parametri quali peso, pressione arteriosa, ecc



Comuni dove partirà il progetto

Orbetello e Sinalunga

Percorsi pedonali individuati:

- percorso pedonale “lagunare” – Orbetello
- percorso pedonale "sentiero del foenna" – Sinalunga

Modalità di arruolamento dei partecipanti

Le persone saranno reclutate, su base volontaria, con incontri ad hoc

Coinvolgimento delle associazioni

Le Associazioni sono uno degli elementi centrali per questi tipi di esperienze; contribuiscono a creare una rete di alleanze che stimola e coinvolge i volontari/partecipanti.

Collaboreranno inoltre per promuovere e diffondere l’iniziativa tra la cittadinanza con incontri nelle loro sedi di socializzazione e per l’individuazione del/dei conduttori dei gruppi (walking leader)

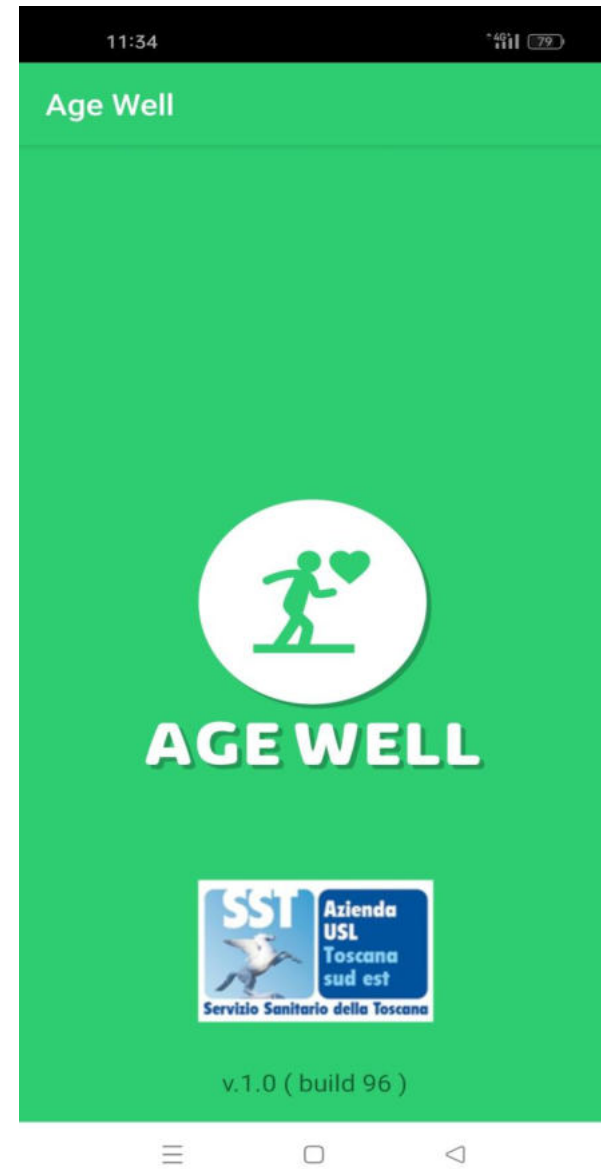


Mobile Coaching System

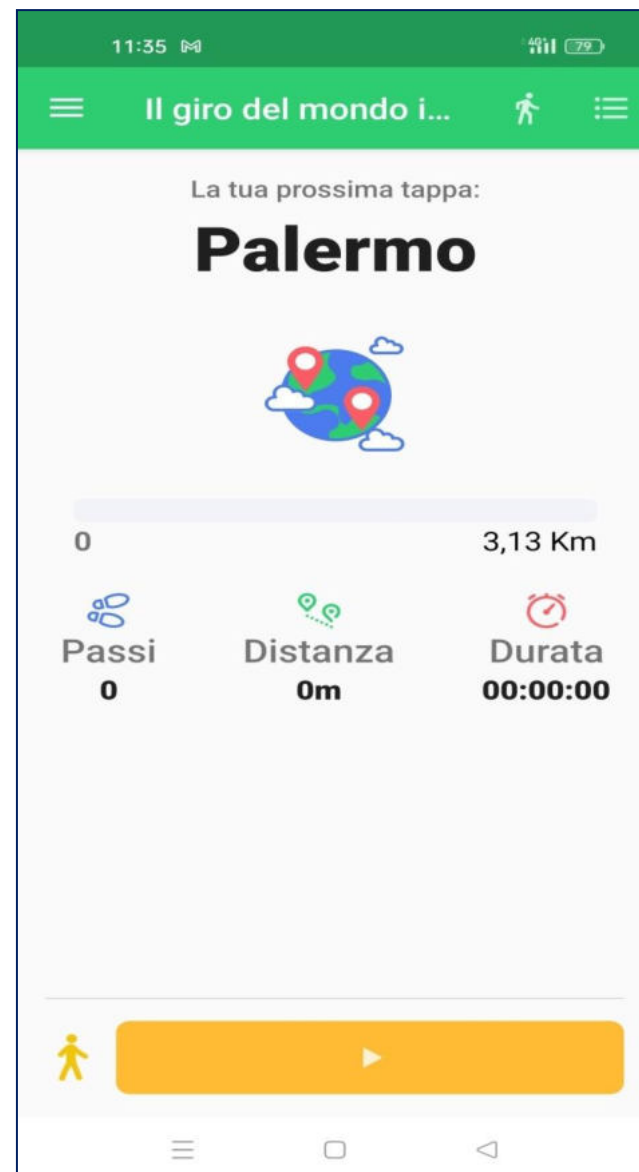
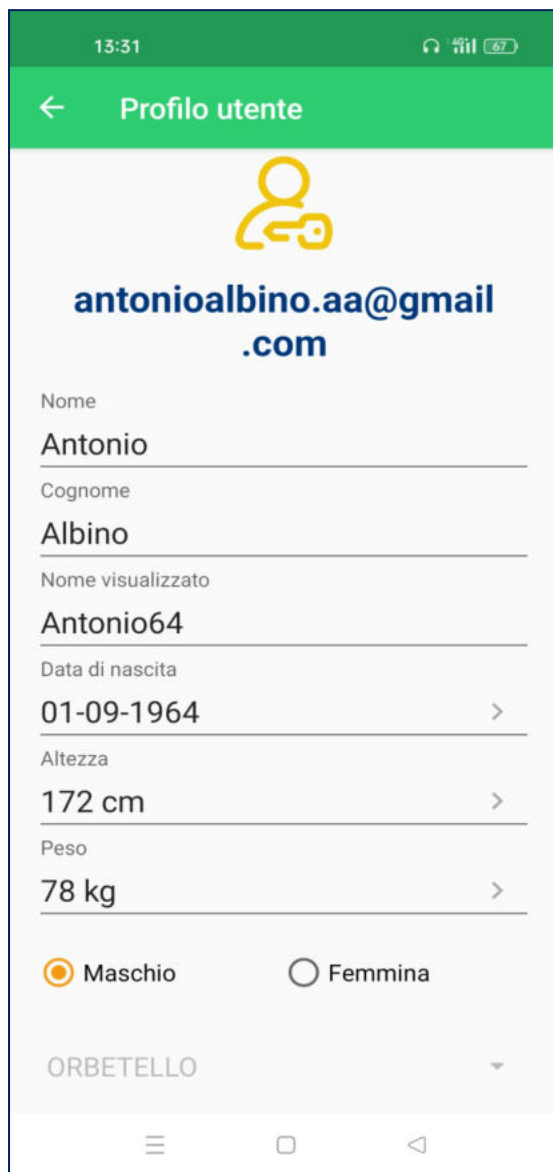
App AgeWell

Scenari di utilizzo dell'App

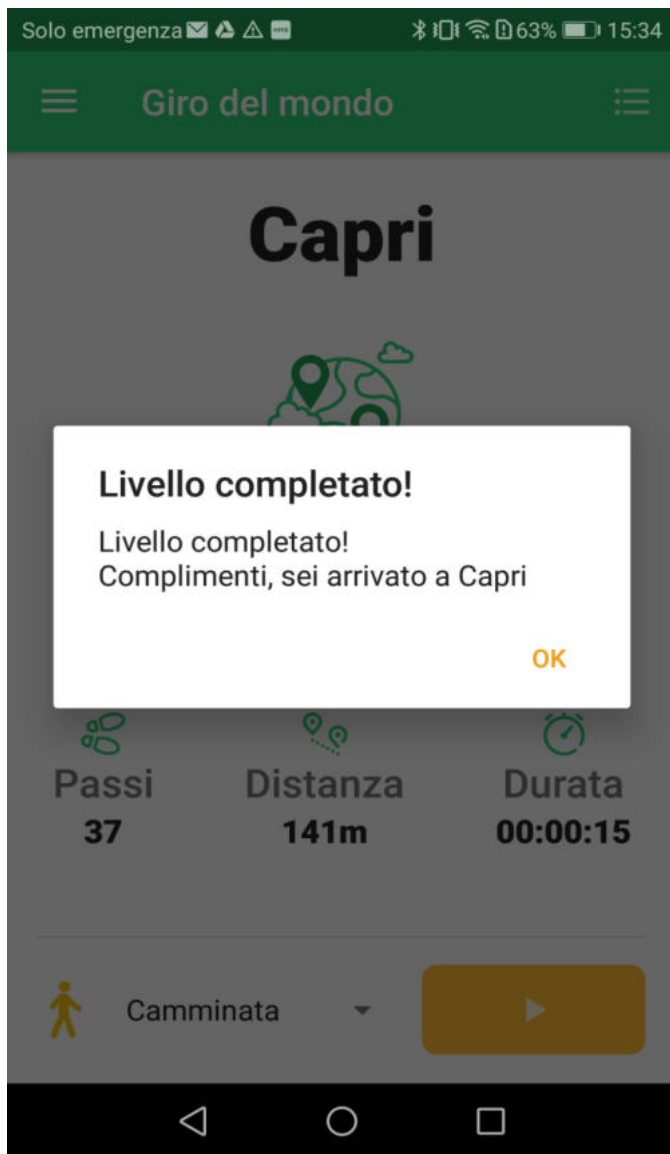
1. Il giro del mondo insieme
2. Caccia al tesoro
3. Camminando sull'arcobaleno



Il giro del mondo insieme



Il giro del mondo insieme



Il giro del mondo insieme

13:34

Gruppi

GRUPPI CLASSIFICA GRUPPI CLASSIFICA EVENTI

Il gruppo di Reale
1 2 eventi
Passi effettuati: 8794
Distanza percorsa: 5,5 Km

Gruppo di A.Fastame2
2 2 eventi
Passi effettuati: 8115
Distanza percorsa: 5,05 Km

Gruppo Signo Motus
3 1 evento
Passi effettuati: 266
Distanza percorsa: 65m

+

13:34

Gruppi

GRUPPI CLASSIFICA GRUPPI CLASSIFICA EVENTI

Evento per test
1 3 iscritti
Passi effettuati: 5983
Distanza percorsa: 3,74 Km

Evento 2
2 2 iscritti
Passi effettuati: 5652
Distanza percorsa: 3,53 Km

Evento Di Reale
3 4 iscritti
Passi effettuati: 2811
Distanza percorsa: 1,76 Km

Evento Di A.Fastame+2
#4 2 iscritti
Passi effettuati: 2463
Distanza percorsa: 1,51 Km

Corriamo Per L'ultima Volta
#5 2 iscritti
Passi effettuati: 266

+



Il giro del mondo insieme

Stato dell'arte e prossime tappe

- Ricalibrazione dell'App sui 3 scenari per tutti i comuni del territorio dell'AUSL TSE (entro il 10 luglio)
- ricontattare le associazioni per reclutare i partecipanti (entro il 30 luglio)
- ricontattare i comuni interessati per la logistica dei percorsi (entro il 10 luglio)
- incontri con i potenziali partecipanti (dal 1 al 15 settembre) per il supporto sulla registrazione all'App
- partenza del/dei gruppi (dal 15/20 settembre)

