



## **Lotta alla sedentarietà: materiali per la promozione dell'attività fisica**

La sedentarietà ai nostri giorni rappresenta una delle principali cause di malattie molto diffuse come l'obesità, il diabete, le patologie cardiovascolari e i tumori. L'attività fisica migliora la qualità della vita ed aumenta il benessere. Muoversi di più fa bene a tutti e la strategia consiste nell'inserire il movimento nelle proprie abitudini quotidiane: usare le scale anziché l'ascensore, portare il cane a fare una passeggiata ogni giorno, lasciare l'auto un po' più lontana...

Il Dipartimento di Prevenzione di questa Azienda Ulss 19 di Adria, ha avviato una serie di progetti per la promozione dell'attività motoria nella scuola e nella comunità.



### **Attività Motoria nella scuola**

I progetti per la promozione dell'attività motoria nei bambini delle scuole primarie sono:

- 1) Pedibus
- 2) Camminando con... Fido
- 3) Pinocchio e Lucignolo vanno a scuola

Il Pedibus è ormai un'esperienza consolidata per il tragitto casa/scuola che concilia esigenze di movimento e di crescita complessiva del bambino.

I progetti "Camminando con...Fido" e "Pinocchio e Lucignolo vanno a scuola" consistono in un ampliamento della proposta educativa del Pedibus. I bambini durante il percorso sono accompagnati da un cane (Fido), proveniente dal canile ed adottato da un adulto o camminano in compagnia di 1/2 asinelli. I pieghevoli del Pedibus "Camminando con...Fido" e "Pinocchio e Lucignolo vanno a scuola" sono stati gentilmente offerti dalla Tipografia Medici di Adria. Tutti i pieghevoli sono liberamente utilizzabili citando la fonte.

**pieghevoli:** [pedibus-pedibus con cane](#)-[pedibus con cane 1](#)-[pedibus con cane 2](#)-[pedibus con asinello](#)- [pedibus con asinello 1](#)- [pedibus con asinello 2](#)

### **Attività Motoria nella comunità**

Per promuovere l'attività motoria rivolta in generale a tutta la popolazione, sono stati realizzati progetti aziendali e divulgati materiali relativi ad iniziative/progetti regionali.

Progetti Aziendali:



1) "ULSS...in bici!!!"

Il progetto è rivolto ai dipendenti dell'Azienda ULSS 19 di Adria e prevede di incrementare l'attività motoria, durante l'orario lavorativo, con l'uso della bicicletta al posto dell'auto per brevi e medi tragitti. Per questo sono state acquistate, con il finanziamento del Ministero della Salute-Progetto Nazionale dell'Attività Motoria, n. 10 biciclette assegnate alle varie Unità Operative.

A seguito del progetto "ULSS...in bici", il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda U.L.S.S. 19 di Adria, ha prodotto, sempre attraverso il suddetto finanziamento, un opuscolo informativo (ULSS in bici) per tutti i dipendenti, riguardante alcuni consigli sulla promozione dell'attività motoria.

Gli opuscoli sono disponibili per i dipendenti dell'Azienda presso i 4 punti della Segreteria di Dipartimento del Monoblocco (1°, 2°, 3° e 4° piano) oppure presso i 3 Punti Accoglienza situati presso l'O.C. vecchio, Poliambulatori e Monoblocco. *opuscolo*: [ULSS in bici](#)



2) "Mettila in moto la giornata...se puoi usa le scale"

Il progetto prevede di incentivare l'uso delle scale al posto dell'ascensore. La promozione dell'uso delle scale è uno degli interventi più semplici ed efficaci nella lotta alla sedentarietà. I materiali realizzati dal Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda ULSS 19 di Adria sono stati distribuiti all'interno dell'Azienda ed inviati a tutti i 10 Comuni del territorio di competenza, e alla Casa di Cura di Porto Viro, con nota esplicativa del progetto a firma del Direttore Generale Dott. Giuseppe Dal Ben.

I materiali divulgativi sono stati realizzati con il finanziamento del Ministero della Salute-Progetto Nazionale di promozione dell'Attività Motoria. Tutti i materiali sono liberamente utilizzabili citando la fonte. *locandina*: [usare le scale](#)

**materiali divulgativi relativi ad iniziative/progetti regionali:** [manifesto in bici e a piedi](#) e [cartolina](#)-"andare in bici, a piedi", che può essere affrancata e usata come una vera e propria cartolina!