Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

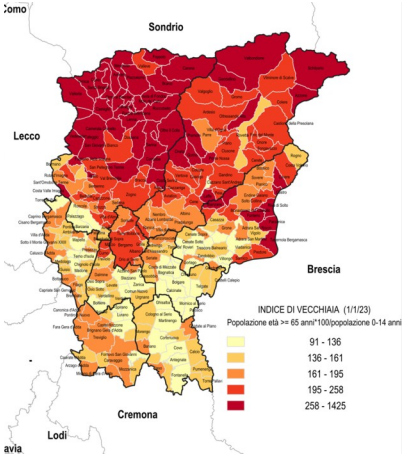


# PROMOZIONE E PREVENZIONE DELLA SALUTE ASST BERGAMO OVEST

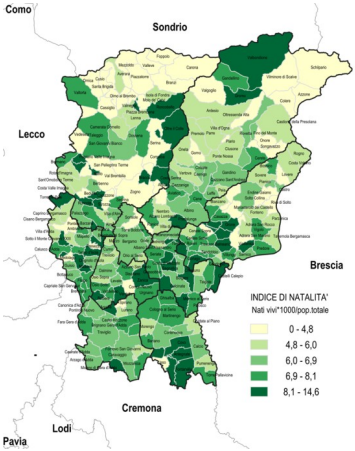
**Dott.ssa Franca Frazzi**

***FARE RETE 30/01/2026***

**Indice di VECCHIAIA della provincia di Bergamo per COMUNE**




**Indice di NATALITÀ della provincia di Bergamo per COMUNE**




Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

# Composizione

## Laboratorio per la promozione dell'attività fisica e del movimento

*(settembre 2024)*

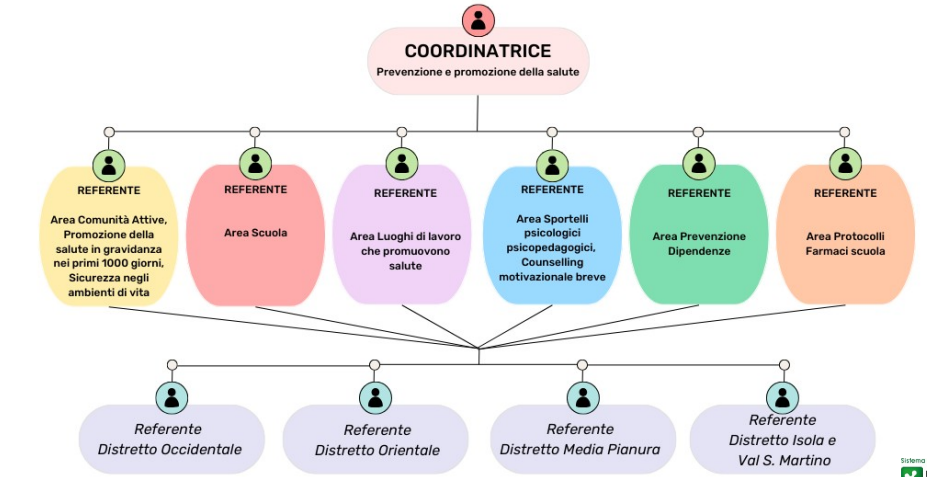
Il Laboratorio vede il coinvolgimento di diversi interlocutori:
*ambiti territoriali, scuole di diverso ordine e grado, associazioni di volontariato e sportive dilettantistiche, enti del terzo settore, parrocchie, ATS BG, ASST BG OVEST, etc…*



# Composizione

## Gruppo di lavoro di promozione e prevenzione della salute

*(ottobre 2025)*




Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

# I programmi di promozione della salute



**PL 1 SCUOLE**

Programmi e progetti scolastici



**PL 2 COMUNITA'**

Attività fisica e movimento, invecchiamento attivo, medicina dello sport



**PL 3 LAVORO**

Luoghi di lavoro che promuovono salute (WHP)



**PL 4 DIPENDENZE**

Progetti POR - FSE, GAP



**PL 5 SICUREZZA**

Infortuni domestici e incidenti stradali



**PL 6 MILLE GIORNI**

Allattamento, mamme peer, formazione counsultori



**PL 7 SOCIOSANITARIO**

counselling motivazionale, progetti ASST, Screening

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

# PROMOZIONE DELLA SALUTE - SCUOLA

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE | 2 LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM | 3 LIFE SKILLS TRAINING PRIMARIA | 4 LIFE SKILLS TRAINING SPAZIO GENITORI |
| 5 UNPLUGGED | 6 GIOVANI SPIRITI | 7 EDUCAZIONE AFFETTIVA E SESSUALE SECONDO LA LIFE SKILLS TRAINING | 8 EDUFORIST E LIFE SKILLS TRAINING |
| 9 PROGRAMMA "TRA PARI" | 10 PROGRAMMA PEER – ED Coop. Itaca | 11 A SCUOLA DI SICUREZZA | 12 SCUOLA SICURA |
| 13 PROGETTO DI ASCOLTO PSICOLOGICO DELLA RETE SPS | 14 SCUOLA E MOVIMENTO (un miglio al giorno, pause attive, camminando si impara, playground) | 15 LA SALUTE E IL MIO SORRISO | 16 LA SALUTE SI IMPARA DA PICCOLI |

Scuole che Promuovono Salute Lombardia




Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

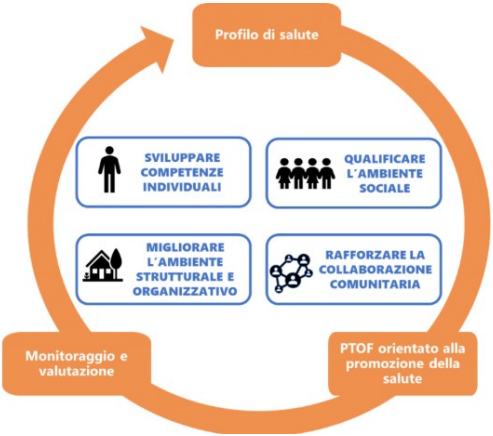
# PROMOZIONE DELLA SALUTE - SCUOLA

Le scuole sono un luogo importante su cui investire, realizzando programmi efficaci basati su metodologie come:

*Life Skills, Peer Education, Unplugged*

I ragazzi, inseriti in un processo d'apprendimento sano e positivo, hanno migliori opportunità di salute.

Nel nostro territorio della ASST BG OVEST sono presenti le seguenti scuole:
Primaria 113
Secondaria di I grado 76
Secondaria di II grado 17
CFP 12



# PROMOZIONE DELLA SALUTE - COMUNITA'

1. GRUPPI DI CAMMINO
2. CHI HA GAMBE HA TESTA
3. CHILD SAFEGUARDING POLICY in ambito sportivo (Atalanta)
4. PEDIBUS
5. GRUPPI DI CAMMINO PER TARGET SPECIFICI
6. PROMOZIONE DELLA SALUTE NELLE SOCIETÀ SPORTIVE (formazione agli staff e peer edcation)
7. MEDICINA DELLO SPORT
8. MAPPATURA AFA/EFA
9. INVECCHIAMENTO ATTIVO
10. LABORATORIO DI SANA ALIMENTAZIONE
11. PROGRAMMA MONTAGNA TERAPIA - UNA MONTAGNA PER TUTTI
12. LONGEVITY CARE
13. MERENDIAMO? UN CAFFÈ INSIEME

GRUPPI DI CAMMINO ATS Bergamo

SOSTENIAMO IL NOSTRO FUTURO PIEDIBUS

Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia ASST Bergamo Ovest

# PROMOZIONE DELLA SALUTE - COMUNITA’

Una vita attiva è lo strumento migliore per prevenire molte patologie!
Un buon livello di attività fisica contribuisce ad abbassare i valori della pressione arteriosa e quelli del colesterolo, a prevenire malattie cardiovascolari, obesità e sovrappeso, diabete, osteoporosi; contribuisce al benessere psicologico riducendo ansia, depressione e senso di solitudine.



Per sostenere l'abitudine ad uno stile di vita attivo sono presenti sul nostro territorio iniziative che favoriscono uno stile di vita sano:

- **Gruppi di cammino**
- **Pedibus**
- **Chi ha gambe ha testa**
- **Ginnastica preventiva adattata**

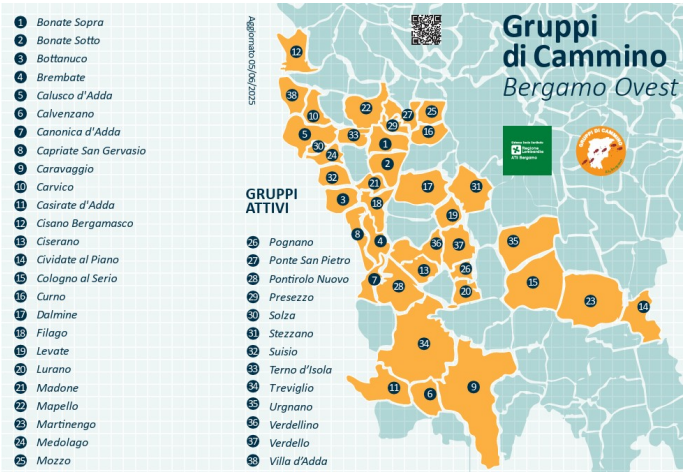
Iniziative che hanno una ricaduta di salute:
- sia in termini strettamente sanitari (prevenzione patologie cronico degenerative, miglioramento ambientale)
- che psico-sociali (maggiore consapevolezza e responsabilità civile, educazione all’autonomia, promozione della socializzazione)

con un impatto sulla popolazione che vi partecipa, ma anche sulle famiglie e sui volontari coinvolti (con il ruolo di “autisti” e “accompagnatori” nel Pedibus e di “walking leader” nei Gruppi di cammino).

# Gruppi di cammino



# Gruppi di cammino




**Cividate al Piano:**
1 GRUPPO:
MAR 14.30 / Centro Anziani

**Cologno al Serio:**
2 GRUPPI:
1) LUN 14.00 - 20.00 / Porta Antignano, Via Locatelli
2) GIO 20.00 / Porta Rocca, Via Rocca

**Martinengo:**
2 GRUPPI:
1) INVERNO MAR 14.30 - ESTATE GIO 20.30 (camminata media) MER 07.45 (risveglio muscolare al parco)
2) GIO INVERNO 14.30 - ESTATE 20.30 (camminata facile) MER 07.45 (risveglio muscolare al parco) / Palestra Scuola Primaria

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

# Gruppi di cammino

.




Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

# Piedibus

E' uno strumento di promozione della salute e consiste in un gruppo organizzato di bambini che percorrono a piedi il tragitto casa-scuola, accompagnati da adulti volontari.
Ha lo scopo di educare bambini e genitori a una cultura ecologica e salutare, promuovendo l'esercizio fisico e riducendo l'inquinamento ambientale.

E' una pratica che coinvolge attivamente ogni anno molti studenti degli Istituti Comprensivi, con particolare riferimento a quelli della Scuola Primaria, grazie all'impegno di numerosi adulti volontari che ne curano la realizzazione.

Il Piedibus:
- è un'importante risorsa per affrontare le difficoltà delle famiglie nell'accompagnamento dei figli a scuola
- concorre ad alleggerire notevolmente il carico dei servizi di Scuolabus, dell'utilizzo dei mezzi pubblici e delle auto private per raggiungere la scuola
- può essere proposto in modo complementare all'offerta di Scuolabus.




Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

# Ginnastica preventiva adattata

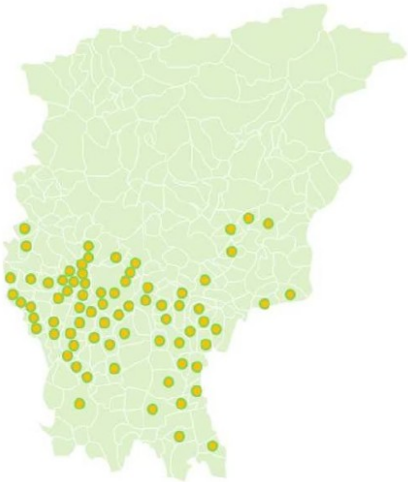



## IL PROGETTO

Ginnastica preventiva adattata è un progetto promosso dal Centro Sportivo dell'Università di Bergamo, nonché da ATS Bergamo e Ordine dei Medici.

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

# Ginnastica preventiva adattata



**Antegnate :** Palasport Comunale, Via Donizetti
LUNEDÌ e MERCOLEDÌ 14.00-15.00

**Cividate al Piano** : Centro socio culturale “A Moro”, sala grigia, p. terra, via San Rocco, 44
LUNEDì e GIOVEDì 8.30-9.30 o 9.30-10.30

**Cortenuova** : Centro Sociale Pensionati, Via Marconi, 3
MERCOLEDÌ e VENERDÌ 14.00-15.00 o 15.00-16.00

**Martinengo** : Palestra di Via Luoghi (adiacente al plesso della Scuola Primaria)
MARTEDÌ e GIOVEDÌ 8.30-9.30

**Pumenengo :** Oratorio di Pumenengo, Via Roma LUNEDÌ e MERCOLEDÌ 15.15-16.15

**Romano di Lombardia:** Sala di Palazzo Muratori, Via G. B. Rubini, 19
LUNEDÌ e MERCOLEDÌ 9.00-10.00 o 10.00-11.00 o 11.00-12.00

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

# Longevity care




All'interno della Casa di Comunità è presente il progetto LONGEVITY CARE,
mirato a promuovere il benessere psicologico nella fascia d'età 65-75 anni.

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

# PROMOZIONE DELLA SALUTE - LAVORO

1. WHP LUOGHI DI LAVORO CHE PROMUOVONO SALUTE
2. LA SCHISCETTA BEN PENSATA
3. CODICE COLORE: COME ALIMENTARSI CORRETTAMENTE IN MENSA
4. CODICE COLORE: COME ALIMENTARSI CORRETTAMENTE FUORI CASA
5. PAUSE ATTIVE SUL LUOGO DI LAVORO
6. FORMAZIONE WALKING LEADERS PER LE AZIENDE
7. SENSIBILIZZAZIONE FUMO DI TABACO
8. SENSIBILIZZAZIONE SUI COMPORTAMENTI ADDITIVI
9. FORMAZIONE PER DIRIGENTI E ALTRE FIGURE DI SISTEMA SUI COMPORTAMENTI ADDITIVI
10. SENSIBILIZZAZIONE DEI LAVORATORI ALLA PARTECIPAZIONE AGLI SCREENING NAZIONALI
11. LE VACCINAZIONI DEI LAVORATORI
12. SICUREZZA STRADALE NELL'UTILIZZO DI BICICLETTE E MONOPATTINI
13. PROGETTO SICUREZZA STRADALE, INFORTUNI IN ITINERE E STRADALI

Programma WHP
Luoghi di lavoro che Promuovono Salute

Regione Lombardia

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

# PROMOZIONE DELLA SALUTE - LAVORO

Il Programma “Luoghi di lavoro che Promuovono Salute – Rete WHP Lombardia” si fonda sul modello promosso dall’OMS e ha come obiettivo prioritario promuovere cambiamenti organizzativi dei luoghi di lavoro, al fine di renderli ambienti favorevoli alla adozione consapevole ed alla diffusione di stili di vita salutari, concorrendo alla prevenzione delle malattie croniche.

Il programma si sviluppa su **sei aree principali**, con l'obiettivo di promuovere abitudini salutari:

- **Alimentazione**: Incentivare stili alimentari sani e corretti
- **Attività Fisica**: Promuovere il movimento, come l'uso delle scale e della bicicletta
- **Contrasto al Fumo**: Azioni per la disassuefazione dal tabagismo
- **Benessere Organizzativo**: Conciliazione vita-lavoro e miglioramen del clima lavorativo
- **Dipendenze**: Prevenzione dell'uso di alcol, GAP e sostanze stupefacenti
- **Mobilità Sostenibile**: Sicurezza stradale e trasporti sostenibili

Programma WHP
Luoghi di lavoro che Promuovono Salute

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

# PROMOZIONE DELLA SALUTE - DIPENDENZE

NO SLOT
VINCI SOLO QUANDO SMETTI

**PIANO GAP**

GIOCARE D'AZZARDO PUÒ DIVENTARE UN PROBLEMA

**PP 1 Scuole che promuovono salute**

**PP 2 Comunità attive**

**PP 3 – Luoghi di lavoro che promuovono salute**

Le azioni previste dal **Piano GAP** si inseriscono in modo trasversale nei diversi programmi che promuovono salute e che si rivolgono:
- al contesto scolastico,
- al contesto lavorativo e
- a quello di comunità.

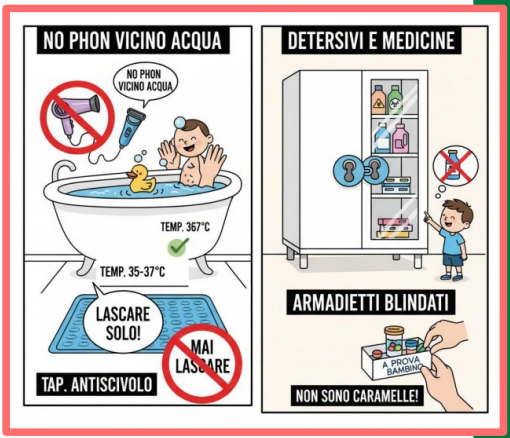
# PROMOZIONE DELLA SALUTE – SICUREZZA NEGLI AMBIENTI DI VITA

1. Sensibilizzare la comunità sui rischi di infortunio domestico
2. Promuovere una cultura della sicurezza fondata su una corretta percezione del rischio
3. Adottare comportamenti e accorgimenti finalizzati a prevenire gli incidenti

- Prevenzione infortuni domestici in età pediatrica, anziani e persone con fragilità
- Prevenzione infortuni stradali nelle comunità locali
- Promuovere il raccordo con le Amministrazioni Comunali per la valutazione di programmi/progetti
- Rafforzare la collaborazione con gli stakeholders per la progettazione urbana integrata con la salute pubblica (Urban Health)

# PROMOZIONE DELLA SALUTE – SICUREZZA NEGLI AMBIENTI DI VITA



# PROMOZIONE DELLA SALUTE – MILLE GIORNI

1. NIDI CHE PROMUOVONO SALUTE
2. PROMOZIONE DELLA LETTURA
3. GENITORI PIÙ pensiamo insieme alla salute dei nostri bambini
4. BABY PIT STOP
5. BERGAMO BREASTFEEDING NETWORK
6. CONTINUITÀ OSPEDALE TERRITORIO
7. MAMME PEER
8. COMUNITÀ AMICA DEI BAMBINI



# PROMOZIONE DELLA SALUTE – MILLE GIORNI

Regione Lombardia promuove la salute nei primi 1000 giorni di vita (dal concepimento ai 2 anni) attraverso strategie mirate a sostenere lo sviluppo fisico e cognitivo, l'allattamento materno, l'alimentazione sana e le competenze genitoriali.

Il programma include anche il sostegno a “Nati per Leggere” e “Baby Pit Stop Unicef”.

Nati per Leggere
LOMBARDIA

**Nati per Leggere** è un programma nazionale che incentiva la lettura precoce, per favorire lo sviluppo cognitivo ed emotivo del bambino.

**Baby Pit Stop (BPS)** prende il nome dalla nota operazione del "cambio gomme + pieno di benzina" che viene effettuata in tempi rapidissimi durante le gare automobilistiche di Formula Uno.
Il BPS è un’area allestita dove possono fermarsi tutte le mamme per “fare il pieno di latte e il cambio di pannolino”.

BABY PIT·STOP unicef

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

# PROMOZIONE DELLA SALUTE – SOCIOSANITARIO

1. COUNSELLING MOTIVAZIONALE BREVE
2. CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE ARBOVIROSI
3. BILANCIO SOCIALE NEI PROGRAMMI D I SCREENING
4. PROGETTO EQUITY-ORIENTED PER LA RIDUZIONE DELLE DISUGUAGLIANZE DI ACCESSO AI PROGRAMMI DI SCREENING COLONRETTALE E MAMMOGRAFICO
5. L'EMOZIONE IN UN FILM
6. PROMOZIONE DELLA SALUTE PRESSO LA CASA CIRCONDARIALE DI BERGAMO
7. L'IGIENE DELLE MANI COMUNITARIA
8. CAREGIVER BERGAMO ACCANTO A CHI SI PRENDE CURA
9. CENTRI PER LA FAMIGLIA DELLA PROVINCIA DI BERGAMO
10. PIANO DI AZIONE TERRITORIALE "CONSOLIDARE E COSTRUIRE RETI NEL TERRITORIO: UN PIANO PER L'INTEGRAZIONE"
11. ABUSI SU ANIMALI E PRICOLOSITA' SOCIALE

Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia ASST Bergamo Ovest

## L'EMOZIONE IN UN FILM

Riconoscere e raccontare le proprie emozioni: laboratorio per adolescenti

CAREGIVER BERGAMO
ACCANTO A CHI SI PRENDE CURA

LINK

Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia ASST Bergamo Ovest

# FARE RETE:
## INSIEME PER LA SALUTE DELLA COMUNITA'



**AGIRE CONCRETAMENTE:** *siamo impegnati per la traduzione pratica delle strategie di promozione della salute del territorio*



**FARE RETE:** *crediamo che la collaborazione e il raccordo con tutti gli enti e le risorse del territorio, formali e informali, siano fondamentali per l'efficacia degli interventi*

# *Grazie!*



















Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest