



REGIONE  
PUGLIA

---

del

ALLEGATO B - DGR n.

PUGLIA.M.I.C.A.

U  
G  
L  
I

**A**ttività

**M**otoria

**I**ntegrata

**C**ultura

**A**mbiente

***Vivere nei Parchi***

## **INDICE**

1. Premessa
2. Analisi di contesto
3. Il progetto "Vivere nei Parchi": obiettivi, strumenti e metodologie
4. Destinatari del progetto
5. Le alleanze
  
6. Modello di gestione
  
7. Flow chart (diagramma dei flussi informativi)
  
8. Aree protette regionali aderenti al progetto
9. Reclutamento dei partecipanti e successivi adempimenti
10. Programma delle attività
11. Modello di comunicazione
  
12. Indicatori di esito
13. Cronoprogramma
14. Analisi dei costi e piano finanziario
15. Schede

## **PREMESSA**

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha più volte, negli ultimi anni, richiamato l'attenzione degli Stati Membri sulla necessità di promuovere politiche di prevenzione presso la popolazione, per contrastare l'insorgere delle malattie e ridurre la domanda rivolta ai servizi socio-sanitari. Molte sono le evidenze scientifiche oggi disponibili che permettono di adottare interventi efficaci di promozione dell'attività motoria.

*Secondo l'OMS, infatti, "lo stile di vita è un modo di vivere basato su profili identificabili di comportamento che sono determinati dall'interconnessione tra caratteristiche individuali, interazioni sociali e condizioni socioeconomiche e ambientali. Se si deve migliorare la salute delle persone attraverso il cambiamento dei loro stili di vita, gli interventi devono essere diretti non solo verso gli individui stessi ma anche alle condizioni sociali e all'ambiente di vita quotidiano che interagiscono nel produrre e mantenere questi profili di comportamento".*

Il miglioramento dello stato di salute è un processo di natura complessa, la cui continua evoluzione è associata al dinamismo del contesto socio-culturale e ambientale. In questo processo di cambiamento è necessario che le politiche di intervento di tutela della salute utilizzino nuove strategie di prevenzione delle patologie derivanti dalla sedentarietà.

## **Analisi di contesto**

La Puglia, pur essendo estesa su un territorio limitato, presenta un'elevata biodiversità. Il suo territorio è caratterizzato da uno straordinario patrimonio di varietà di specie endemiche di flora e fauna, oltre che di vita, socialità, storia e cultura.

Questo patrimonio è oggi tutelato da un gran numero di parchi e di riserve regionali che consente di avviare azioni congiunte di valorizzazione dei loro aspetti singolari ed avvincenti finalizzate alla conoscenza delle potenzialità in maniera sostenibile e consolidare il proprio impegno sul tema dell'educazione e della valorizzazione del patrimonio nazionale ambientale.

Tale aspetto si presta ad azioni che generano salute nel singolo e nella comunità allo scopo di contrastare l'inattività fisica. Secondo lo studio PASSI 2011-2014 in Puglia solo il 33,2% della popolazione risulta attivo, il 28,4% parzialmente attivo, mentre il 38,4% è sedentario.

In quest'ottica il Piano Regionale di Prevenzione 2014-2018 si pone l'obiettivo di contrastare le disuguaglianze in salute, sulla base di determinanti socio-economici e correlati agli stili di vita attraverso

**Progetto "Vivere nei parchi- Puglia.M.I.C.A."**

programmi pluriennali, finanziati nell'ambito degli interventi previsti dal Documento di Indirizzo Economico Funzionale.

Il progetto "Vivere nei Parchi" si integra appieno in tali obiettivi, in quanto rappresenta la giusta interazione tra ambiente, cultura, turismo.

## **OBIETTIVI, STRUMENTI E METODOLOGIE**

### ***Obiettivi***

Nell'ambito degli interventi previsti dalla medicina preventiva, in un contesto territoriale che evidenzia una marcata inattività della popolazione, come appena illustrato e che risulta essere anche tra le più obese, nonché con maggiore incidenza di patologie croniche, anche in soggetti di giovane età, gli obiettivi di salute che il programma intende raggiungere sono:

1. Il miglioramento dello stato di salute, con conseguente riduzione di domanda di servizi socio-sanitari;
2. L'*Empowerment* individuale e collettivo;
3. L'adozione di corretti stili di vita e contrasto alla sedentarietà, all'obesità e alle malattie cronico degenerative;
4. La consapevolezza delle risorse del territorio, il rispetto dell'ambiente e la salvaguardia delle biodiversità;
5. La valorizzazione del cibo a *KM 0* e del turismo locale;
6. L'interazione individuale e collettiva tra il nucleo familiare e il gruppo;
7. L'acquisizione di un imprinting comportamentale mirato ad un modellamento positivo delle conoscenze e delle abitudini, già in età pediatrica;
8. L'abbattimento delle disuguaglianze di salute e integrazione socio-culturale del nucleo familiare in cui è presente il soggetto affetto da disabilità fisica/sensoriale/ relazionale (sindrome di Down).

### ***Strumenti e metodologie***

***Progetto "Vivere nei parchi- Puglia.M.I.C.A."***

Il principale punto di forza del progetto "Vivere nei parchi" consiste nella promozione del movimento, tramite il coinvolgimento della famiglia quale rete di supporto primaria del singolo individuo, adottando politiche di inclusione sociale in presenza del soggetto con disabilità fisica/sensoriale/relazionale (sindrome di Down). Parallelamente, l'attivazione di percorsi intersettoriali, volti a stimolare l'autonomia e l'integrazione individuale e collettiva in contesti ricchi di relazioni sociali significative, ad impatto zero, conferiscono alle attività progettuali maggiore efficacia in termini di stimolo culturale orientato alla valorizzazione di risorse già presenti sul territorio.

Gli strumenti e le metodologie che si intendono utilizzare per il raggiungimento degli obiettivi di salute, sono:

- 1- pratica del *walking* e *nordic walking*, esecuzione di balli, esercizi a corpo libero e di discipline orientali (Yoga, Shiatsu, ecc.), attività personalizzata per il soggetto affetto da disabilità fisica/sensoriale/relazionale (sindrome di Down), ecc.;
- 2- attivazione di percorsi gastronomici finalizzati alla promozione dei prodotti locali attraverso i "laboratori del gusto", con lezioni teorico-pratiche di educazione alimentare;
- 3- lezioni teorico-pratiche di educazione ambientale volte alla conoscenza e valorizzazione del patrimonio ambientale, del territorio e della biodiversità;
- 4- attivazione di percorsi culturali alla scoperta del patrimonio geologico, marino, archeologico-culturale e folkloristico della nostra regione, adatti anche a specifiche disabilità fisiche;
- 5- Utilizzo di canali di comunicazione interna ed esterna, volti ad ~~diffondere~~ ~~informazioni~~ ed aggiornamenti sulle attività progettuali e a favorirne la visibilità.

### **Destinatari del progetto**

*"La pratica dell'educazione fisica e dello sport è un diritto fondamentale per tutti. Ogni essere umano ha il diritto fondamentale di accedere all'educazione fisica e allo sport, che sono indispensabili allo sviluppo della sua personalità"* (UNESCO-1979).

Questo concetto implica la necessità di garantire a tutti pieno accesso al diritto alla salute e sottintende una particolare attenzione alle fasce più vulnerabili. Maggiori probabilità di successo possono essere ottenute enfatizzando maggiormente il ruolo della famiglia nel contesto

**Progetto "Vivere nei parchi- Puglia.M.I.C.A."**

collettivo, promuovendo un percorso educativo sin dalle prime fasi di vita dell'individuo (*imprinting*). Interventi specifici sullo stile di vita, infatti, possono influenzare il metabolismo, la salute ed il comportamento futuro del soggetto.

L'aspetto innovativo rispetto ai precedenti programmi regionali di promozione dell'attività motoria è rappresentato dal target scelto: la famiglia in quanto fulcro di relazioni sociali e affettive.

Il progetto, infatti, prescinde dall'età dei partecipanti in quanto prevede la formazione di gruppi familiari per i quali è prevista la presenza di un *walking leader* e di diverse professionalità competenti nei vari ambiti di intervento e complementari tra loro. Il soggetto con disabilità fisica/sensoriale/relazionale (sindrome di Down), parteciperà alle attività del gruppo, grazie a percorsi pre-individuati e condivisi con la famiglia.

#### **Le alleanze**

Il coordinamento delle attività previste dal progetto sarà svolto dalla struttura regionale competente per materia, Sezione "**Programmazione Assistenza Territoriale e Prevenzione**", avvalendosi della cooperazione del Dipartimento Mobilità, Qualità urbana, Opere pubbliche e Paesaggio – Sezione Assetto del Territorio e del Dipartimento Turismo, economia della cultura e valorizzazione del territorio - Sezione Turismo della Regione Puglia che si avvarrà della collaborazione dell'Agenzia Pugliapromozione, nell'ottica della collaborazione interistituzionale e l'interazione tra le diverse strutture amministrative, ciascuna per le proprie competenze, al fine del raggiungimento degli obiettivi posti dal progetto in questione.

#### **Modello di Gestione**

Sezione Programmazione Assistenza Territoriale e Prevenzione – Servizio Sanità pubblica, igiene degli alimenti e sicurezza del lavoro	Ruoli e competenze
Partner	Attività di coordinamento con il referente del progetto. Adempimenti di carattere amministrativo-contabile. Coinvolgimento Dipartimenti di Prevenzione delle AA.SS.LL. Invio dei dati secondo il <i>flow chart</i> . Aggiornamento e pubblicazione delle informazioni di carattere sanitario sul Portale Regionale della Salute.
Servizi regionali	

**Progetto "Vivere nei parchi- Puglia.M.I.C.A."**



- Sezione **Assetto del Territorio** – Monitoraggio e verifica delle attività; interfaccia con le strutture regionali, con gli Enti gestori delle Aree Protette e con l'esperto in Comunicazione in Sanità Pubblica.  
**Servizio Parchi**
  
  - Sezione **Turismo – Servizio Promozione** – Agenzia Regionale Pugliapromozione  
Promozione turistica, finalizzata alla valorizzazione del territorio attraverso:
    - ✓ ideazione e progettazione dell'immagine coordinata del progetto;
    - ✓ promozione delle attività e delle Aree protette attraverso i canali *social* di Pugliapromozione;
    - ✓ promozione sul portale turistico regionale [www.viaggiareinpuglia.it](http://www.viaggiareinpuglia.it), mediante una *landing* dedicata;
    - ✓ supporto al coordinamento delle attività progettuali proposte e attuate dagli Enti gestori delle Aree protette aderenti con il Servizio regionale Parchi;
  
  - Università degli Studi di Bari "Aldo Moro" – Dip. **Scienze Biomediche e Oncologia Umana** – Esperto in Comunicazione in Sanità Pubblica
    - ✓ supporto alle attività del progetto, attraverso la rete regionale IAT di Puglia;
    - ✓ segreteria tecnica per l'ideazione di coordinamento di eventi ed iniziative promozionali regionali/locali, attività di fidelizzazione e conoscenza del territorio da parte dei partecipanti alle attività in accordo con Enti, Università, Operatori.
- Referente del progetto con attività di:
- ✓ interfaccia con le strutture regionali e con l'Agenzia Pugliapromozione per tutta la durata del progetto, nel rispetto dei tempi previsti dal cronoprogramma e del *flow chart*;
  - ✓ comunicazione degli eventi programmati sul territorio



regionale, anche attraverso l'utilizzo di *social network*, dando rilievo ai relativi aspetti sanitari che saranno pubblicati sul portale regionale della salute a cura della Sezione P.A.T.P.;

- ✓ gestione e analisi dei dati sanitari;
- ✓ verifica degli indicatori di risultato (*in itinere* e *post*);
- ✓ pubblicazione dei risultati
- ✓ trasmissione di tutto il materiale (documenti, schede, relazioni) alla Sezione P.A.T.P., che avrà l'uso esclusivo di archiviazione.

Enti Gestori delle Aree protette regionali e nazionali

Soggetto esecutore con attività di:

- ✓ reclutamento dei partecipanti e degli esperti nelle diverse tematiche progettuali (anche attraverso le associazioni) e monitoraggio dell'osservanza dell'Attività Fisica Adattata (AFA) prescritta in sede di visita medica;

- ✓ predisposizione del calendario delle attività e degli eventi, pianificazione dei percorsi multidisciplinari, informazione e aggiornamento alle strutture regionali sullo svolgimento degli eventi e dei percorsi intersettoriali individuati ed adattabili ad eventuali disabilità fisiche/sensoriali/relazio-

nali (sindrome di Down);

- ✓ invio delle schede come dettagliato nel *flow chart*;

- ✓ monitoraggio delle presenze dei partecipanti su apposito registro, ai fini della valutazione degli indicatori di esito e comunicazione mensile dei dati all'esperto in comunicazione sanitaria;

- ✓ incentivazione alla partecipazione costante dell'utenza e per l'intera durata del progetto,





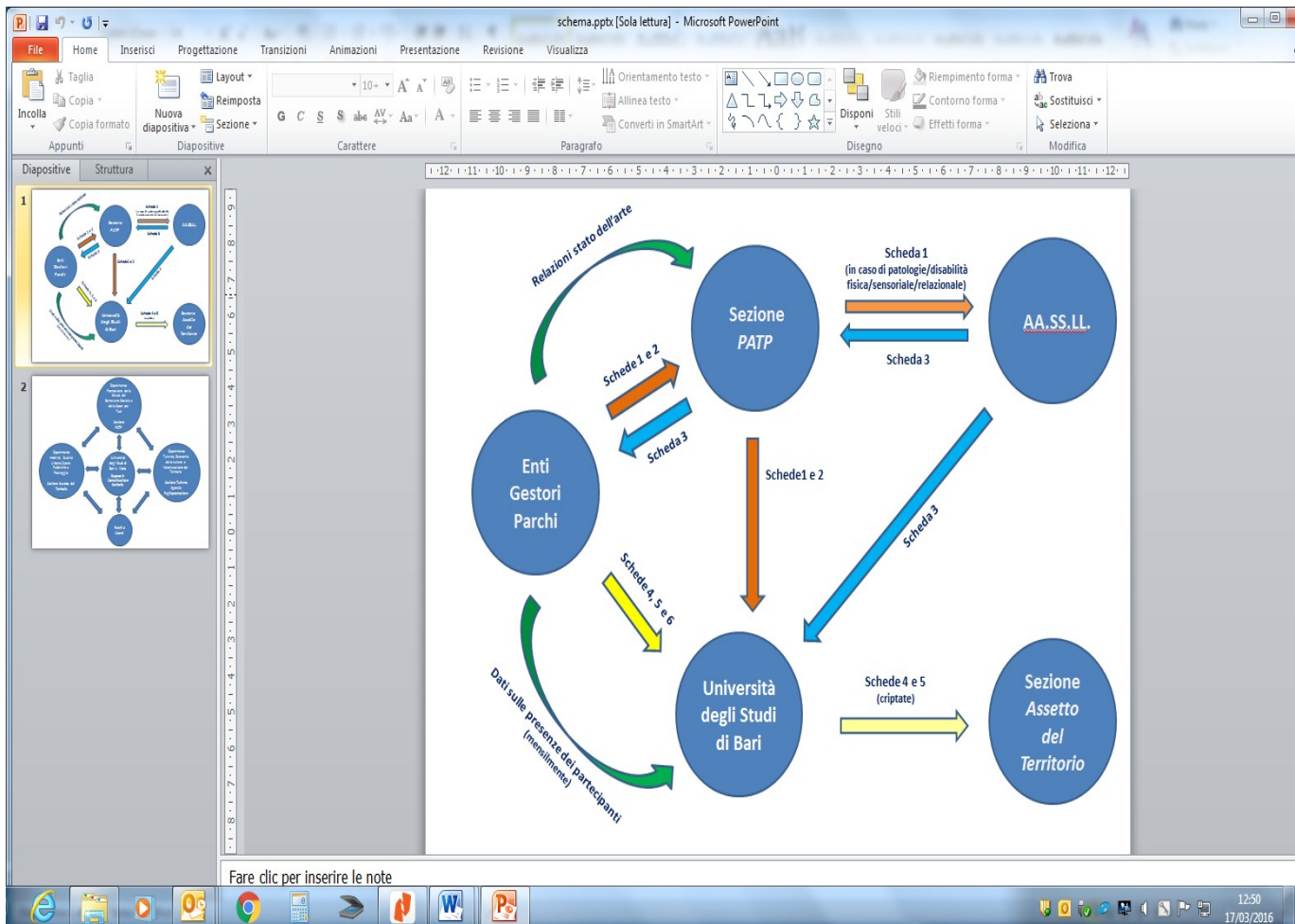
REGIONE  
PUGLIA

attraverso forme di premialità;  
✓ invio di dettagliata  
relazione sullo stato dell'arte  
delle attività e sulle criticità  
emerse alla Sezione P.A.T.P., in  
coincidenza con le verifiche degli  
indicatori di esito, *in itinere* e  
*post*, come indicato nel  
cronoprogramma del progetto.

Dipartimenti di Prevenzione delle Valutazione dei soggetti disabili fisici/  
AA.SS.LL. sensoriali/relazionali (sindrome di Down)  
e/o con patologie a rischio ed invio  
della scheda 3 come da *flow chart*;

***Flow chart***

diagramma del flusso informativo



### **Aree protette regionali aderenti al progetto**

- o Riserva Naturale Regionale Laghi di Conversano
- o Parco Regionale "Lama Balice"- BA
- o Parco Naturale Regionale "Dune costiere da Torre Canne a Torre San Leonardo"- BR
- o Riserva Naturale Regionale Orientata Bosco di Santa Teresa e Lucci

### **Progetto "Vivere nei parchi- Puglia.M.I.C.A."**

-BR

- o Riserva Naturale Regionale Orientata "Bosco delle Pianelle"- TA
- o Riserva Naturale Regionale "Palude la Vela"- TA
- o Riserva Naturale Regionale Orientata "Litorale Tarantino Orientale"- TA
- o Parco Naturale Regionale "Saline di Punta della Contessa"- BR
- o Riserva Naturale Regionale Orientata "Bosco di Cerano"- BR
- o Parco Naturale Regionale "Bosco e Paludi di Rauccio- Sorgenti Idume"- LE
- o Parco Naturale Regionale "Porto Selvaggio e Palude del Capitano" - LE
- o Parco Regionale "Litorale di Ugento"- LE
- o Parco Nazionale Alta Murgia
- o Parco Nazionale del Gargano

#### ***Reclutamento partecipanti e successivi adempimenti***

Ogni Ente Gestore delle Aree protette provvederà a:

- **reclutare i partecipanti**, mediante una propria Segreteria Organizzativa, anche attraverso il coinvolgimento delle associazioni locali e la compilazione della **scheda 1**, fino al raggiungimento del numero prestabilito (n.2 gruppi settimanali, da concentrare nei fine settimana e distribuiti nelle fasce anti e post meridiane). Definita la lista dei partecipanti per gruppo familiare, che assumerà un numero progressivo identificativo, ciascun componente dovrà compilare **un questionario informativo (scheda 2)**;
  
- **predisporre un calendario delle attività** da porre in essere, nel rispetto dei tempi previsti dal cronoprogramma e delle modalità indicate nel progetto, con indicazione di **sedì e orari** di svolgimento;
  
- **trasmettere:**

**Progetto "Vivere nei parchi- Puglia.M.I.C.A."**

- le schede nn. 1 e 2 in fase di iscrizione, alla Sezione regionale "P.A.T.P." che inoltrerà la scheda 1, in presenza di patologie dichiarate o di disabilità fisica, sensoriale/relazionale (sindrome di Down), ai Dipartimenti di Prevenzione della ASL di competenza per la valutazione medica e entrambe le schede all'esperto in comunicazione sanitaria dell'Università;
- le schede nn. 4, 5 e 6 all'esperto in comunicazione sanitaria, in coincidenza della verifica degli indicatori di esito *in itinere* e *post*, come da cronoprogramma;
  - le relazioni sullo stato dell'arte delle attività alla Sezione regionale P.A.T.P., in coincidenza con le verifiche degli indicatori di esito, *in itinere* e *post*, come indicato nel cronoprogramma del progetto;
- **assicurare** la presenza di esperti in attività motoria, in educazione micologica ed alimentare, ambientale, archeologica e culturale, ecc., per l'attivazione di percorsi intersettoriali;
- **garantire** che venga svolta almeno 1 ora di attività motoria per ogni incontro, tranne in casi di eventi climatici avversi.

I gruppi costituiti nel 2016 avranno priorità di iscrizione alle attività previste nel 2017, al fine di favorire la necessaria continuità, utile al perseguimento degli obiettivi di salute.

In caso di sovrannumero di istanze di partecipazione rispetto al numero prestabilito dall'Ente Parco, si procederà alla formazione di nuove liste di iscrizione da utilizzare in caso di rinuncia o di assenza prolungata di un iscritto/nucleo familiare.

Al fine di incentivare la partecipazione costante e per l'intera durata del progetto, potranno essere previste forme di premialità (*gadget*, medaglie, attestati, ecc.) da consegnare annualmente e/o al termine delle attività.

I percorsi, individuati sulla base delle esigenze dell'utenza disabile e delle peculiarità del territorio, le relative attività da svolgere e la calendarizzazione delle stesse, saranno comunicate dagli Enti Gestori delle Aree protette alle strutture regionali ed all'Esperto in comunicazione sanitaria, nell'ottica dell'ottimizzazione del flusso informativo tra Enti e ai fini di un costante aggiornamento delle attività di comunicazione istituzionale, sanitaria e turistico-culturale.

Tutte le schede, in formato originale, contenenti dati sensibili, dovranno essere custodite dalla segreteria dell'Area protetta interessata e

trattate secondo le norme vigenti in materia di privacy, fino al termine delle attività.

Al termine del progetto ciascuna Area Protetta dovrà restituire tutta la documentazione in originale alla Sezione P.A.T.P., che ne avrà l'uso esclusivo.

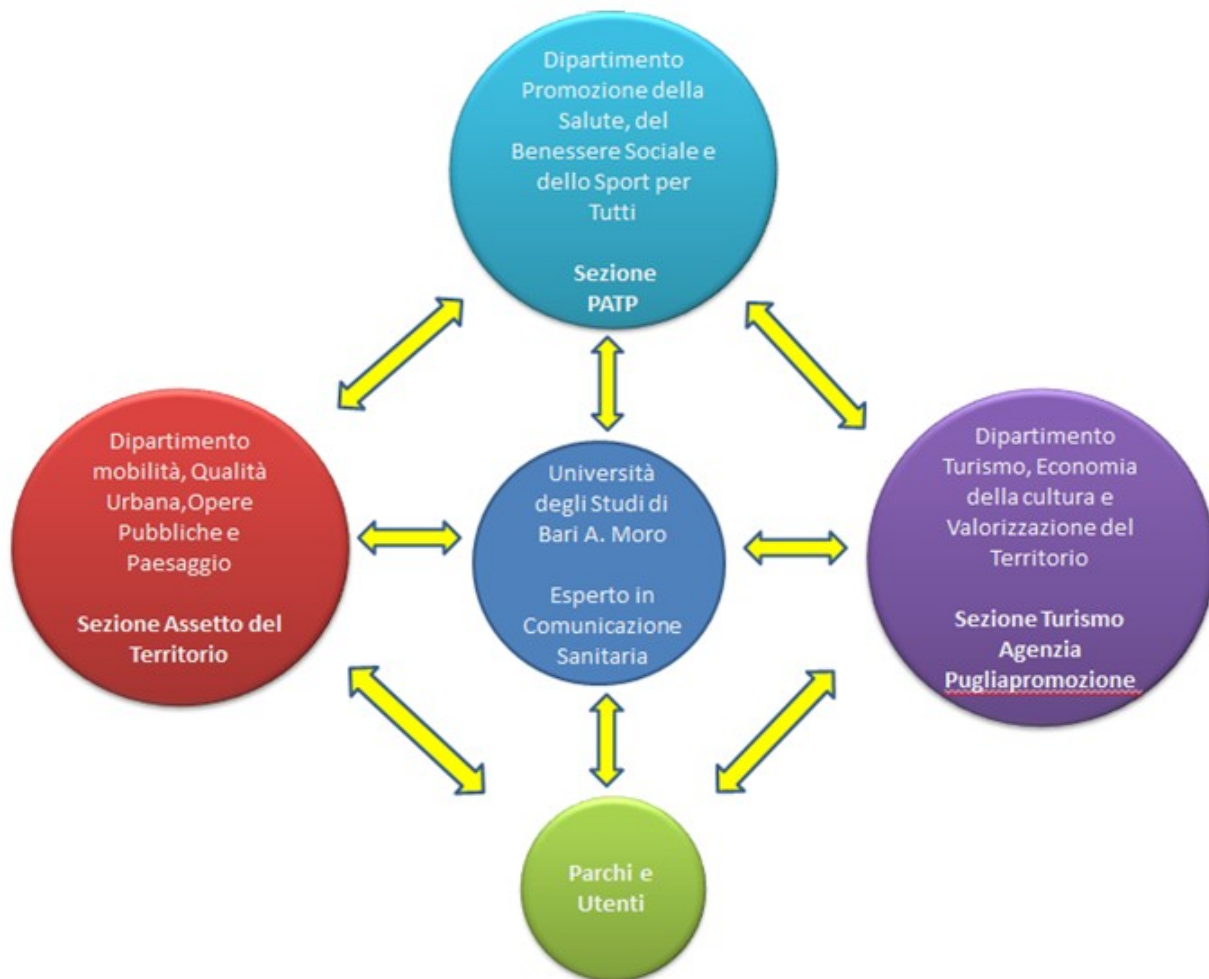
### **Programma delle attività**

Le attività si svolgeranno con cadenza settimanale, nei giorni di sabato e domenica e per una durata di n.2 ore giornaliere per gruppo. Nello specifico, un'ora sarà riservata all'attività motoria ed un'ora alle altre tematiche (educazione ambientale, alimentare, culturale, ecc.). Il periodo di attuazione del programma è individuato nei mesi aprile-luglio e settembre-ottobre, sia per il 2016 sia per 2017, con le modalità riportate nella seguente tabella:

### **Tabella distribuzione attività**

gruppi/parco	Partecip.min. gruppo	x	Partecip.min. settim./parco	cadenza	Settiman e  x anno	Settiman e totali
2	25		50	2 giorni/sett	24	48
DURATA						
Ore complessive attività fisica/partecip.	Ore ed.cult.amb.alim./p artecip.		Ore complessive attività fisica/parco	Ore ed.cult.amb.al im/ parco	Ore compless ive attività fisica	Ore ed.cult. amb.alim .
96	96		4.800	4.800	86.400	86.400

### **Modello di comunicazione**



### ***Indicatori di esito***

#### *Valutazione in itinere*

Numero di utenti, partecipanti alle attività/Numero di iscritti > 60%

Stato di benessere percepito dall'utente > 50%

Numero di utenti che abbandonano le attività < 40%

Livello di socializzazione percepito > sufficiente

Livello di autonomia percepita > sufficiente

Numero di utenti che hanno constatato un miglioramento della propria forma fisica > 50%

Numero di utenti che hanno migliorato la conoscenza delle risorse del territorio, dell'ambiente e della biodiversità > 50%

***Progetto "Vivere nei parchi- Puglia.M.I.C.A."***

Numero di utenti che hanno adottato uno stile alimentare rispondente alla dieta mediterranea > 50%

Numero di bambini e adolescenti (5-16 anni)/adulti partecipanti > 25%

Numero di utenti che praticano attività motoria, oltre quella prevista dal progetto > 10%

Valutazione post

Numero di utenti partecipanti alle attività/Numero di iscritti > 70%

Stato di benessere percepito dall'utente > 60%

Numero di utenti che abbandonano le attività < 30%

Livello di socializzazione percepito > buono

Livello di autonomia percepita > buono

Numero di utenti che hanno constatato un miglioramento della propria forma fisica > 70%

Numero di utenti che hanno migliorato la conoscenza delle risorse del territorio, dell'ambiente e della biodiversità > 60%

Numero di utenti che hanno adottato uno stile alimentare conforme alla dieta mediterranea > 60%

Numero di bambini e adolescenti (5-16 anni)/adulti partecipanti > 25%

Numero di utenti totale che adotta uno stile di vita più attivo > 60%

Numero di utenti che praticano attività motoria, oltre quella prevista dal progetto > 20%

**Cronoprogramma**  
pausa estiva

delle

attività

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
--	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

**Progetto "Vivere nei parchi- Puglia.M.I.C.A."**





**PIANO FINANZIARIO ANALITICO**

		Totale
<b>Sezione P.A.T.P.</b>		
<i>Spese coordinamento regionale e visite medico-sportive Dipartimenti di Prevenzione delle AA.SS.LL</i>		€ 20.000,00
<b>Enti Gestori Aree protette n.12</b>		
<i>Per ciascuna Area protetta</i>	€ 15.000,00	€ 180.000,00
<b>Sezione Turismo (Pugliapromozione)</b>		
<i>Ideazione e progettazione dell'immagine coordinata del progetto</i>	€ 10.000,00	
<i>Promozione delle attività e delle Aree protette attraverso i canali social di Pugliapromozione</i>		
<i>Promozione sul portale turistico regionale <a href="http://www.viaggiareinpuglia.it">www.viaggiareinpuglia.it</a>, mediante una landing dedicata;</i>		
<i>Supporto al coordinamento delle attività progettuali proposte e attuate dagli Enti gestori delle Aree protette aderenti con il Servizio regionale Parchi;</i>		€ 35.000,00
<i>Supporto alle attività del progetto, attraverso la rete regionale IAT di Puglia;</i>	€ 25.000,00	
<i>Segreteria tecnica per l'ideazione di coordinamento di eventi ed iniziative promozionali regionali/locali, attività di fidelizzazione e conoscenza del territorio da parte dei partecipanti alle attività in accordo con Enti, Università, Operatori.</i>		
<b>Università degli Studi di Bari - Dip. Scienze Biomediche e Oncologia Umana</b>		
<i>Interfaccia con le strutture regionali e con l'Agenzia Pugliapromozione, comunicazione degli eventi programmati sul territorio regionale anche attraverso l'utilizzo di social network, gestione ed analisi dei dati sanitari, verifica degli indicatori di risultato (in itinere e post), pubblicazione dei risultati.</i>		€ 65.000,00
<b>Costo totale progetto</b>		€ 300.000,00

**SPESE AMMISSIBILI**

Voce di costo

Progetto "Vivere nei parchi- Puglia.M.I.C.A."



1. **Personale** : contratto, consulenza, borsa di studio, voucher, iniziative formative
2. **Beni e servizi**: forme di premialità per l'utenza ( es. gadget) esclusa qualsiasi corresponsione di danaro.
3. **Missioni**: rimborso spese per incontri ed eventi promossi dalla Regione Puglia e per spostamenti documentabili ed effettuate nell'ambito delle attività progettuali previste.
4. **Spese generali**: materiali di consumo, stampa materiale, segreteria organizzativa e operativa, spese di trasporto utenti, eventi e pubblicazioni.

Scheda 1

Progetto regionale "Vivere nei Parchi"- PugliA.M.I.C.A.

Area Protetta \_\_\_\_\_ sede di \_\_\_\_\_

**Modulo di partecipazione**

Nome e Cognome \_\_\_\_\_ Nucleo familiare

n. \_\_\_\_\_

CF \_\_\_\_\_ Luogo di nascita

Residente in Via \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_

Prov. (\_\_) CAP \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ cell. \_\_\_\_\_ E-mail

Titolo di studio \_\_\_\_\_ Attività lavorativa \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_ Altezza \_\_\_\_\_ Età \_\_\_\_\_ Sesso  M  F

E' affetto da disabilità fisica?  SI<sup>1</sup>  NO

Se **SI**, indicare quale

E' affetto da disabilità sensoriale?  SI<sup>1</sup>  NO

Se **SI**, indicare quale

E' affetto da Sindrome di Down?  SI<sup>1</sup>  NO

Soffre di qualche patologia tra quelle di seguito elencate?

1. Allergie/intolleranze in trattamento  SI<sup>1</sup>  NO

Se **SI**, indicare quali

In caso di risposta affermativa, trasmettere la presente scheda al Servizio regionale P.A.T.P., in fase di iscrizione.

**Progetto "Vivere nei parchi- PugliA.M.I.C.A."**



2. Asma  SI<sup>1</sup>  NO  
3. Insufficienza renale  SI<sup>1</sup>  NO  
4. Diabete  SI<sup>1</sup>  NO  
5. Scompenso cardiaco  SI<sup>1</sup>  NO  
6. Ipertiroidismo  SI<sup>1</sup>  NO

Negli ultimi due anni ha svolto attività fisica?  SI  NO

**Se SI**, indicare la frequenza:  4/6 volte a settimana  2/3 volte a settimana  1 volta a settimana

È già in possesso di una certificazione di idoneità alla pratica sportiva non agonistica rilasciata dal proprio medico/pediatra negli ultimi sei mesi?  SI  NO

**Se SI**, da allegare in copia

Nel rispetto dell'art. 7 Dlgs. n. 196 del 2003, i dati dichiarati saranno utilizzati esclusivamente per fini sanitari e di studio, nonché per l'invio di informazioni riguardanti le iniziative relative al progetto. Apporre la propria firma in segno di assenso al trattamento dei dati personali per le finalità dichiarate.

Luogo e data, \_\_\_\_\_

**Firma**

**Si prega di allegare alla presente la scheda n. 2**

\_\_\_\_\_

## Scheda 2

### Questionario informativo

*Vi chiediamo cortesemente di compilare questo rapido questionario per conoscere le vostre idee e il vostro pensiero riguardo l'iniziativa progettuale e raccogliere quindi alcune riflessioni per migliorarla. La compilazione prevede circa cinque minuti di tempo; non c'è una risposta giusta o sbagliata, è solo un modo per esprimere il vostro pensiero.*

**Nome e cognome:** \_\_\_\_\_ **Nucleo familiare n.** \_\_\_\_\_

1. Inizialmente, da chi ha saputo dell'iniziativa?

amici/parenti  web  altro \_\_\_\_\_

2. Che cosa l'ha spinto/o a partecipare all'iniziativa?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Pensa che fare attività motoria, in maniera costante, possa migliorare il suo benessere psico-fisico?  SI  NO

Perché?

---

—

---

4. E' a conoscenza che una scarsa partecipazione alle attività progettuali può limitare gli effetti benefici sul suo stato di salute?  SI  
 NO

5. Quale mezzo utilizza maggiormente per il percorso lavoro/scuola/casa?

auto  mezzi pubblici  bicicletta  mi muovo a piedi

6. E' soddisfatto del suo aspetto fisico?  SI  NO  
Perché?

---

—

7. Conosce le risorse ambientali del suo territorio?  
 bene  abbastanza bene  poco  per niente

8. Conosce le risorse culturali del suo territorio?  
 bene  abbastanza bene  poco  per niente

9. Conosce le risorse alimentari tipiche del suo territorio?  
 bene  abbastanza bene  poco  per niente

10. Quali tra i seguenti alimenti consuma, settimanalmente, con maggiore frequenza ? (max 3 risposte)  
 carne rossa ed insaccati  carne bianca  pesce  dolci  
 snack e pizette  
 legumi  formaggi  frutta e verdura

Vi ringraziamo per la vostra cortese collaborazione.

**Scheda 3**

(da inviare alla Sezione P.A.T.P. e all'esperto in comunicazione sanitaria)

**Dipartimento di Prevenzione ASL \_\_\_\_\_**

**Area Protetta \_\_\_\_\_ sede di \_\_\_\_\_ Nucleo familiare \_\_\_\_\_**

**MODULO DI "PRESCRIZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA"**

**Per soggetti con disabilità fisica, sensoriale, relazione (sindrome di Down) e/o con patologie a rischio (a cura del medico)**

**Progetto "Vivere nei parchi- Puglia.M.I.C.A."**



REGIONE  
PUGLIA

Al/alla Sig./Sig.ra \_\_\_\_\_ nato/a  
\_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

Patologia:

1. Allergie/intolleranze in trattamento  SI  NO

**Se SI**, indicare quali

2. Asma  SI  NO

3. Insufficienza renale  SI  NO

4. Diabete  SI  NO

5. Scompenso cardiaco  SI  NO

6. Ipertiroidismo  SI  NO

Farmaci assunti

Sulla base delle sue condizioni di salute, è stato consigliato di eseguire  
la seguente **Attività Fisica Adattata (AFA)**:

**Tipo di esercizio prescritto**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Intensità dell' esercizio**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Il MEDICO DELLO SPORT Dr.** \_\_\_\_\_

**Data** \_\_\_\_\_

**Firma e timbro**  
\_\_\_\_\_

Io sottoscritto \_\_\_\_\_ dichiaro di aver preso visione delle prescrizioni mediche da rispettare durante le attività del progetto "Vivere nei Parchi", esonerando il gestore del Parco in caso di inosservanza.  
Nel rispetto dell'art. 7 Dlgs. n. 196 del 2003, i dati dichiarati saranno utilizzati esclusivamente al fine di tutelare la salute del sottoscritto.



REGIONE  
PUGLIA

Firma \_\_\_\_\_  
Data \_\_\_\_\_

#### Scheda 4

### Questionario di autopercezione sullo stato di benessere psico-fisico (*In itinere*) (a cura dell'utente)

Area Protetta \_\_\_\_\_ sede di \_\_\_\_\_  
Nome e Cognome \_\_\_\_\_ Nucleo familiare  
n. \_\_\_\_\_

1. Come va in generale la tua salute:

Molto bene     Bene     Discretamente     Male

2. In seguito alla tua partecipazione al progetto, come ti senti?

Molto meglio     Meglio     Discretamente     non ho notato  
miglioramenti

Perché

\_\_\_\_\_

3. Ha notato un miglioramento del suo aspetto fisico?     SI

NO

Se SI, come?

\_\_\_\_\_

4. Sino ad ora ha partecipato, in maniera costante, alle attività proposte?

SI     Abbastanza     Poco     NO

Perché?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. L'adesione a questo progetto ha consentito di modificare le sue abitudini sul percorso lavoro/scuola/casa?  SI  NO  
Se SI, come?

---

—

6. Le attività proposte hanno consolidato i rapporti all'interno del nucleo familiare?  SI  NO  
Se SI, come?

---

—

Se NO, perché?

---

7. Le attività proposte hanno consentito di socializzare all'interno del gruppo?  SI  NO  
Se SI, come?

---

—

Se NO, perché?

---

8. Sarebbe in grado di svolgere le stesse attività motorie autonomamente?  SI  NO  
Se SI, come?

---

—

Se NO, perché?

---

9. Le attività svolte hanno arricchito le Sue conoscenze ambientali sul territorio?

molto  abbastanza  poco  per niente

10. Le attività svolte hanno arricchito le Sue conoscenze culturali del suo territorio?

molto  abbastanza  poco  per niente

11. Le attività svolte hanno arricchito le Sue conoscenze alimentari del suo territorio?

molto  abbastanza  poco  per niente

12. Quali tra i seguenti alimenti consuma, settimanalmente, con maggiore frequenza? (max 3)

- carne rossa ed insaccati       carne bianca       pesce       dolci  
 snack e pizzette  
 legumi       formaggi       frutta e verdura

13. In una giornata tipo, quante porzioni di frutta o verdura mangia?

- Nessuna       1-2       3-4       5 o più

14. Sintomatologia durante l'attività fisica

a.

---

---

b.

---

---

c.

---

---

15. Sintomatologia dopo l'attività fisica

a.

---

---

b.

---

---

c.

---

---

***Ricordi che una scarsa partecipazione alle attività progettuali può limitare gli effetti benefici sul suo stato di salute!***

*Si informa che i dati raccolti con il presente questionario saranno utilizzati esclusivamente a scopi statistici e per migliorare la rispondenza dei servizi alle necessità delle persone*



Scheda 5

**Questionario di autopercezione  
sullo stato di benessere psico-fisico (post)  
(a cura dell'utente)**

Area Protetta \_\_\_\_\_ sede di \_\_\_\_\_

Nome e Cognome \_\_\_\_\_ Nucleo familiare  
n. \_\_\_\_\_

1. Come va in generale la tua salute:

Molto bene     Bene     Discretamente     Male

2. In seguito alla tua partecipazione al progetto, come ti senti?

Molto meglio     Meglio     Discretamente     non ho notato  
miglioramenti

Perché

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Ha notato un miglioramento del suo aspetto fisico?     SI      
NO

Se SI, come?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Sino ad ora ha partecipato, in maniera costante, alle attività  
proposte?

SI     Abbastanza     Poco     NO

Perché?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. L'adesione a questo progetto ha consentito di modificare le sue abitudini sul percorso lavoro/scuola/casa?  SI  NO

Se SI, come?

---

—

6. Le attività proposte hanno consolidato i rapporti all'interno del nucleo familiare?  SI  NO

Se SI, come?

---

—

Se NO, perché?

---

7. Le attività proposte hanno consentito di socializzare all'interno del gruppo?  SI  NO

Se SI, come?

---

—

Se NO, perché?

---

8. Sarebbe in grado di svolgere le stesse attività motorie autonomamente?

SI  NO

Se SI, come?

---

—

Se NO, perché?

---

9. Le attività svolte hanno arricchito le Sue conoscenze ambientali sul territorio?

molto  abbastanza  poco  per niente

10. Le attività svolte hanno arricchito le Sue conoscenze culturali del suo territorio?

molto  abbastanza  poco  per niente

11. Le attività svolte hanno arricchito le Sue conoscenze alimentari del suo territorio?

molto  abbastanza  poco  per niente

12. Quali tra i seguenti alimenti consuma, settimanalmente, con maggiore frequenza? (max 3)

carne rossa ed insaccati  carne bianca  pesce  dolci

snack e pizette

legumi     formaggi     frutta e verdura

13. In una giornata tipo, quante porzioni di frutta o verdura mangia?

Nessuna     1-2     3-4     5 o più

14. Sintomatologia durante l'attività fisica

a.

---

b.

---

c.

---

15. Sintomatologia dopo l'attività fisica

a.

---

b.

---

c.

---

***Ricordi che una scarsa partecipazione alle attività progettuali può limitare gli effetti benefici sul suo stato di salute!***

*Si informa che i dati raccolti con il presente questionario saranno utilizzati esclusivamente a scopi statistici e per migliorare la rispondenza dei servizi alle necessità delle persone*

Area Protetta \_\_\_\_\_ sede di \_\_\_\_\_

**ANNOTAZIONI DI CARATTERE SANITARIO**

*(a cura dell'esperto in attività motoria/walking leader)*

Nome e Cognome \_\_\_\_\_ Nucleo familiare  
n. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Nel rispetto dell'art. 7 Dlgs. n. 196 del 2003, i dati dichiarati saranno utilizzati esclusivamente per fini sanitari e di studio, nonché per l'invio di informazioni riguardanti le iniziative relative al progetto.



Luogo e data, \_\_\_\_\_

**Firma**

\_\_\_\_\_