



GENNAIO 2022

Foto della Pietra Fondativa di "Le Vallette" di Angela Giudice, Coop. Un Sogno per tutti

Capitale sociale Vallette

Progetto pilota nell'ambito del Piano Locale Cronicità

Azione per il potenziamento e supporto agli interventi sul diabete

NEWSLETTER N. 3

Tante le novità da condividere in questo secondo semestre del 2021.

Finora il progetto “Capitale sociale Vallette” si giustificava in base al mandato del **Piano Locale Cronicità** (PLC) dell'ASL Città di Torino. Da allora sono intervenute alcune nuove linee di programmazione che si armonizzano bene con quella del piano cronicità:

- Il nuovo **Piano Nazionale di Prevenzione** (PNP) guida la regione e quindi l'ASL città di Torino a sviluppare almeno due programmi di prevenzione che danno priorità alle comunità locali, di cui Le Vallette rappresenta la comunità a cui si propone questa iniziativa da sviluppare insieme;
- Il **Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza** (PNRR) e i suoi sviluppi a livello di ASL, che richiede di reinterpretare il Piano Cronicità alla luce delle iniziative di innovazione sulle Case/Ospedali della Comunità e Centrali Operative Territoriali, che comportano nuovi modelli di integrazione delle risorse e competenze di cura (e prevenzione) sanitaria e sociale, responsabili di promuovere sanità di iniziativa, prossimità e domiciliarità.

L'impatto della pandemia e l'esigenza crescente di promuovere la sostenibilità ambientale e sociale dell'ambiente urbano mettono in una nuova luce l'attività che si sta svolgendo alle Vallette e impongono a tutti i soggetti coinvolti elevata capacità di cooperazione e integrazione. Inoltre, richiamano inevitabilmente alla responsabilità di sviluppare serie sinergie tra politiche urbane e servizi per la promozione della salute e dell'equità di salute.

Ringraziamo tutte e tutti per la gratuita e sincera disponibilità a collaborare.

Buona lettura!

Per contatti:

- *Silvia Pilutti: 3492353965 silvia.pilutti@prospettivericerca.it*
- *Roberto Di Monaco: 3355825415 roberto.dimonaco@unito.it*

Un semestre denso di attività

LUGLIO 2021 - FINALMENTE ESTATE

Il Covid e le sue varianti continuano a preoccupare e a impegnare il comparto sanitario, ma cresce al contempo il pensiero positivo e la voglia di ritrovare una dimensione di vita "normale".

Confortano i dati sulle vaccinazioni: 31.770.746 persone vaccinate, 67.544.883 dosi somministrate. (Fonte: *Il Sole 24 Ore*, 31/7/2021)

IL PARCO VALLETTE SI VESTE DI COLORI

I ragazzi e le ragazze della Circostrizione 5, in collaborazione con il Museo di Arte Urbana, hanno realizzato il progetto artistico che ha riqualificato l'ingresso al Parco Vallette da Via delle Primule



Foto: Angela Giudice, *Un Sogno per tutti*

E poi sui gradoni sono dipinte delle lettere, cosa significano?
"Rappresentano i temi scelti dai ragazzi che hanno partecipato alla creazione dell'opera: sicurezza, salute, spazio, natura, libertà, fiabe e amicizia."
La Stampa, 17/7/2021

IL DIRITTIBUS IN PIAZZA DON POLLAROLO

Il Museo itinerante, promosso dal Polo del '900, ci offre l'occasione di confrontarci sui diritti e doveri che ciascuno di noi ha nel prendersi cura della propria salute. La salute è un bene individuale o un bene che riguarda anche la comunità in cui viviamo?

In collaborazione con la **Cooperativa Un sogno per Tutti**, ne abbiamo discusso con la consigliera Alessandra Brenchio dell'**Ordine degli avvocati** e Davide Chiurato in rappresentanza della rete **Cities Changing Diabetes** (network mondiale delle "città che cambiano il diabete").



UN SOGNO PER TUTTI
Vallette 2030
Città di Torino

VIENI ALL'INCONTRO

DIRITTIBUS

PREVENIRE IL DIABETE

I TUOI DIRITTI
I TUOI DOVERI

COSA POSSIAMO FARE INSIEME?

NE PARLIAMO CON
ALESSANDRA BRENCHIO
Consigliera dell'Ordine degli avvocati
DAVIDE CHIURATO
SILVIA PILUTTI

E TUTTI VOI!

VALLETTE - 17 LUGLIO ORE 16
PIAZZALE DON POLLAROLO



CASEMATTE APS
www.casematte.it

Ass. Promozione Sociale gestisce
l'Orto Collettivo Massari
in Via Massari angolo Via Massa



AGOSTO 2021
Programmazione attività con il
Servizio di Igiene e Sanità Pubblica
(SISP) – Emergenze Infettive e
Prevenzione **Dipartimento di
Prevenzione
dell'ASL città di Torino**

ESTATE CON GRANDI SODDISFAZIONI!

Un messaggio da **Angela Policaro**, walking leader di **Dinamica Vallette**, per condividere i successi sportivi nazionali:

“ITIT Italia 🏆🎾🏊‍♀️ calcio/tennis ITIT
Berrettini a Wimbledon e la Nazionale in finale!!
Che giornata ragazzi ITIT!”

Nell'ambito del **progetto Im.patto**, promosso da NovaCoop, sono stati proposti appuntamenti presso **l'Orto Collettivo Massari**, che hanno coinvolto un **Gruppo di Cammino spontaneo** e **Rosalia Pagliaro** della UISP, che è attiva sul territorio per far conoscere ai residenti alcune delle opportunità di incontro disponibili.

Chiara Casotti (Casematte) ci accompagna con letture, riflessioni e un po' di sano lavoro della terra!



I benefici che derivano dall'attività di orticoltura in un contesto comunitario a contatto con la natura sono ben noti in letteratura: all'aspetto sociale si aggiunge l'attività fisica all'aria aperta e una maggiore attenzione agli aspetti nutrizionali. Ritrovarsi nell'orto, condividere conoscenze e abilità, parlare di quello che accade è un ottimo modo per superare la solitudine e per vivere più intensamente momenti di scambio comunitario. Fa bene a tutti, a tutte le età, come ci spiega Chiara che con i suoi progetti porta nell'orto bambini e anziani, alcuni anche diabetici: si coltiva tutti insieme e si condividono i prodotti che la stagione offre. Il gruppo si ritrova il martedì e giovedì mattina.

Il nuovo piano nazionale di prevenzione guida la Regione e quindi l'ASL città di Torino a sviluppare almeno due programmi di prevenzione che danno priorità alle comunità locali e Le Vallette rappresenta un pilota con cui sviluppare attività e coinvolgimenti per il benessere collettivo.

L'impatto della pandemia e l'esigenza crescente di promuovere la sostenibilità ambientale e sociale del contesto urbano mettono in una nuova luce il progetto iniziato alle Vallette, che si presenta alla Città come un laboratorio in cui poter sperimentare sinergie e integrazioni tra politiche urbane e servizi per la promozione della salute e dell'equità di salute.

A tal proposito, si è scelto di proporre alle scuole del quartiere il progetto **“Un miglio al Giorno”**, un intervento per ridurre la sedentarietà degli alunni con camminate in prossimità della scuola, svolgendo anche attività educative e didattiche.

SETTEMBRE 2021

UNA RETE
PER L'INFORMAZIONE DI PROSSIMITÀ
([clicca qui per approfondimenti](#))

CIPES,
Cittadinanzattiva,
Bottega del Possibile
SERVIZI SOCIALI del Comune di Torino e
DISTRETTO NORD-OVEST dell'ASL Città di
Torino

Promuovi salute alle Vallette

Partecipa agli incontri di costruzione della rete di informatori di prossimità

Dal 10 settembre al 1 ottobre 2021

4 incontri, il venerdì, dalle 14,30 alle 17,30 presso Officine Casos, Piazza Montale 18, Torino

10 settembre – Analisi dei bisogni e delle risorse del quartiere Vallette
17 settembre – La rete dei servizi e la loro accessibilità
24 settembre – Informatori di prossimità: competenze e ruoli
1 ottobre – Verso quali soluzioni aspirare: un primo monitoraggio

Evento conclusivo: 15 ottobre – la formalizzazione della rete

Per maggiori informazioni contattate:
mail: vallette.asl@aslto.it
Tel. Carla: 348289248
Jasmina: 338161287
Elisa: 315664763

Ha preso il via un ciclo di quattro incontri, nell'ambito del progetto **"Promuovi salute alle Vallette"**.

Obiettivo degli incontri è la costruzione di una "rete per l'informazione di prossimità a sostegno delle cronicità nel quartiere Vallette". Gli incontri sono stata l'occasione per approfondire la conoscenza reciproca dei soggetti attivi nel quartiere, per condividere idee, bisogni e potenzialità, rafforzando così il lavoro di ciascuno.

Al termine del percorso è stato siglato un ACCORDO di RETE tra i partecipanti.

I lavori della rete proseguiranno con la guida e l'entusiasmo di **Marina Spanu**, dietista del Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) dell'Asl Città di Torino. Marina sarà presente alle Vallette un giorno alla settimana per raccogliere esigenze e promuovere azioni positive.

La **Residenza Villa Primule**, inoltre, ha messo a disposizione della rete e della comunità una sede all'interno della *dependance* della RSA casa di riposo per anziani (ingresso Via delle Magnolie, 19). Un ulteriore segno che la comunità delle Vallette risponde con generosità e sollecitudine per il benessere collettivo.

UNA CONNESSIONE DA EVITARE

È frequente trovare riportato sui giornali o trasmesso nei TGR il riferimento alla Casa circondariale Lorusso e Cutugno, come al "Carcere delle Vallette".

Analoga gergalità compare, persino, nella versione piemontese del famoso gioco da tavola Monopoli, originariamente titolato "Torinopoli" ma ora in commercio come "Torino XXL", nel quale una delle caselle rappresenta la prigione ed è denominata "Le Vallette".

Nell'intento dei giornalisti, così come degli ideatori del gioco, non c'è la volontà gettare discredito sul quartiere, ma rimane il fatto che possiamo tutti fare lo sforzo di abbandonare un "modo di dire" che, alla lunga rischia di avere conseguenze negative. D'altro canto vale l'insegnamento che traiamo dagli studi di psicologia sociale sulla profezia che si auto-avvera. Il fenomeno spiega come le convinzioni sociali arrivino a esercitare un'influenza sulla costruzione della realtà.



A PROPOSITO DI INFORMAZIONE ...



i residenti delle Vallette non smettono di ricordare che informazioni tendenziose e scorrette possono produrre un **"danno di immagine"** con conseguente svalutazione del quartiere stesso e della qualità dei servizi

OTTOBRE-NOVEMBRE 2021

EIT Food
European Institute of Innovation &
Technology

È la principale iniziativa di innovazione alimentare in Europa, che lavora per rendere il sistema alimentare più sostenibile, sano e affidabile



Un'ulteriore opportunità di condividere conoscenza e di innescare cooperazione per promuovere la salute è stata offerta dal progetto pilota di innovazione *"Social capital in local food systems: Increasing capabilities of diabetic people in deprived neighborhoods"*, finanziata da EIT Food.

Il progetto è basato sulla collaborazione con gli attori locali, con l'**Atlante del cibo di Torino** metropolitana e l'Università di Torino.

Obiettivo del progetto pilota è dimostrare che attraverso le reti sociali, opportunamente formate e informate, è possibile raggiungere soggetti a rischio di diabete non ancora presi in carico dai servizi di diabetologie e non ancora segnalati ai Medici di Medicina Generale.

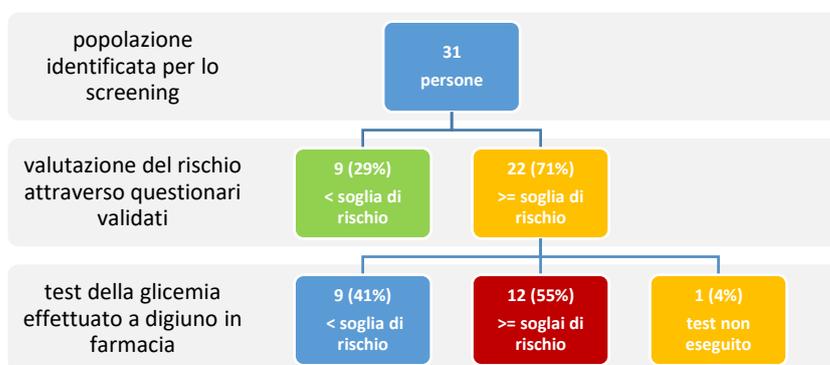
Il progetto ha raggiunto ottimi risultati grazie alla collaborazione e alla mobilitazione dei seguenti soggetti: Associazione Bocciofila delle Alpi, Associazione Dinamica Vallette e l'intero Gruppo di Cammino, Centro d'incontro I Gladioli, Centro d'Incontro Villa Serena, Cooperativa Un sogno per tutti, Nova Coop Italia e il Gruppo Soci COOP di C.so

Molise, Officine CAOS (Casa del Quartiere), UISP Piemonte e le Farmacie Sansovino, Delle Vallette e Regina Margherita.

I RISULTATI

In un arco temporale breve (circa un mese), attraverso il coinvolgimento delle reti sociali attivate, con cui sono stati svolti incontri di formazione e riflessione, è stata lanciata una campagna centrata sull'idea che nelle reti sociali è presente molta conoscenza già disponibile e facilmente accessibile sulle persone e sui loro comportamenti, che se opportunamente utilizzata e messa a disposizione delle strategie preventive può guidare gli sforzi per intercettare le persone a rischio. Inoltre, nelle reti c'è maggiore fiducia tra le persone, e quindi anche i suggerimenti vengono ascoltati. Infatti, con questo metodo, prima sono stati identificati da amici e conoscenti i soggetti potenzialmente a rischio, poi sono stati invitati dagli stessi a recarsi in farmacia per rispondere ad un questionario validato sul rischio effettivo di diabete e, sulla base dell'esito, si sono sottoposti volontariamente a un test della glicemia a digiuno.

Delle 31 persone che si sono recate in farmacia, 12 hanno ottenuto un referto di glicemia al di sopra della soglia di rischio, con l'invito a farsi seguire dal medico di famiglia. Ciò significa che le reti sociali quando sono coinvolte sono anche sagge ed efficaci, visto che sanno trovare le persone che sono realmente a rischio.



LE FARMACIE:
UN SERVIZIO DI PROSSIMITÀ IMPORTANTE

Grazie alla collaborazione con **Federfarma** e il **Dipartimento di Farmacia dell'Università di Torino** sono state coinvolte nel progetto le Farmacie di zona. L'esperienza conferma il ruolo che le farmacie hanno come presidio sanitario "vicino" ai residenti, da un punto di vista geografico e sociale. Sono diffuse sul territorio, operano con una copertura oraria ampia e con una elevata disponibilità ad offrire servizi per la salute (prenotazione esami, test di screening, approvvigionamento presidi sanitari, ecc.), e si possono prendere cura dei clienti con professionalità e accoglienza.

DICEMBRE 2021

IL TAVOLO DI VALLETTE

Regista e operatore della Festa di Natale



Foto: Massimo Giglio – Tavolo Vallette



Foto: Rossana Misuraca – Officine Caos



Foto: Angela Policaro – Dinamica Vallette

Pillole dalla scuola: l'Istituto Comprensivo "D.M. Turollo"

DA OTTOBRE 2021

UNA PRATICA ANGLOSASSONE ADATTATA AL CONTESTO LOCALE

Con il Servizio di Igiene e Sanità Pubblica (SISP) – Emergenze Infettive e Prevenzione Dipartimento dell'ASL città di Torino



POSIZIONE	NAZIONE	SCUOLE
#1	Inghilterra	7218
#2	Belgio	1290
#3	Scozia	1180
#4	Irlanda	1108
#5	Olanda	607

<https://thedailymile.co.uk/>

L'IMPORTANZA DELLA VALUTAZIONE

UN MIGLIO AL GIORNO, DUE MEGLIO...

Le Vallette sperimenteranno la pratica scozzese "**The Daily Mile**" (un miglio al giorno), che invita le classi a camminare per 1 miglio (ovvero 1,6 Km) nei dintorni della scuola, diverse volte alla settimana.

Recentemente il Centro Regionale di Documentazione per la prevenzione della Salute (Dors) ha inserito questa attività tra le Buone Pratiche, raccontando l'esperienza realizzata sul territorio dell'ASL TO4, che ha introdotto delle varianti rispetto al progetto anglosassone al fine di adattarla meglio al contesto locale.

I benefici introdotti con questa proposta nella scuola (dalla materna in avanti) vanno ben oltre l'attivazione motoria:

- aumentare le opportunità di svolgere movimento all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola acquisendo l'importanza di uno stile di vita attivo e salutare;
- migliorare le relazioni interpersonali (clima di classe, dinamiche di inclusione);
- favorire lo sviluppo di attività educative e didattiche outdoor;
- acquisire conoscenze e competenze per realizzare il progetto e per uno stile di vita attivo e salutare;
- attivare/consolidare collaborazioni/alleanze con la Comunità.

Per approfondire: ['Un miglio al giorno intorno alla scuola' è una buona pratica. Vi raccontiamo perché](#)

La proposta è stata presentata e discussa preliminarmente con il Tavolo di Vallette che "è un gruppo di lavoro formato da abitanti del quartiere, rappresentanti di varie organizzazioni e istituzioni che operano nel territorio ed è stato promosso dalla Circostrizione 5 di Torino".

[\(https://www.facebook.com/tavoloquartierevallette/\)](https://www.facebook.com/tavoloquartierevallette/)

L'iniziativa del Miglio, tra l'altro, consentirebbe di sviluppare maggiori conoscenze e autonomia da parte di bambine e bambini rispetto al territorio in cui vivono.

Sono una lontana evocazione i tempi in cui, sebbene piccolini, si andava a comprare il pane e il latte, muovendosi da soli per le strade del quartiere. Ora ci sono altri ritmi e altre esigenze che rischiano di rendere l'ambiente di vita "estraneo" ai più giovani.

Con "**Un Miglio al Giorno, due meglio**" (nella versione rinominata da Dario Vernassa del Dipartimento di Prevenzione dell'Asl Città di Torino), si avrà così l'occasione di riscoprire Le Vallette accompagnati dalla voce narrante di Giorgio Sacchi e Massimo Giglio del Centro di Documentazione Storica della Circostrizione di V, che si sono offerti di affrontare con le classi alcuni percorsi tra le case delle Vallette.

Abbiamo poi incontrato la Dirigente Scolastica dell'Istituto Comprensivo "D.M. Turollo", Anna Ruggiero, la Collaboratrice vicaria Cristina Giannella e il corpo docenti. Grande disponibilità e interesse anche da parte loro ad avviare la sperimentazione.

La sperimentazione di "**Un Miglio al Giorno, due meglio**" sarà accompagnata da un'attività di valutazione dell'impatto che questa pratica ha sui singoli allievi e sulle classi. A partire da materiali disponibili, costruiti in altri territori italiani, con genitori e insegnanti saranno messi a punto indicatori e strumenti adatti allo specifico contesto delle Vallette. L'obiettivo è quello di monitorare e valorizzare impatti relativi allo sviluppo motorio, cognitivo, relazionale dei bambini e alla creazione di capitale sociale all'interno della comunità.



LA PREVENZIONE PASSA
ATTRAVERSO UNA BUONA
IGIENE ORALE



Con Cooperazione
Odontoiatrica Internazionale
ONLUS e Giancarlo Vecchiati
(direttore del Master di
Odontoiatria di Comunità)

UN RISCHIO PREVENIBILE

La parola dell'Odontoiatra
Pediatrico Luigi Sordella

LA RISOLUZIONE
DELL'ASSEMBLEA MONDIALE
DELLA SANITÀ

Maggio 2021

La parola dell'Epidemiologo
Giuseppe Costa



Avviata la collaborazione del Master di Odontoiatria di Comunità con l'I.C. Turoldo. Il primo passo sarà promuovere un'indagine conoscitiva rivolta alla popolazione scolastica dei plessi di competenza dell'istituto Turoldo. Sulla base dei risultati e della discussione con genitori e insegnanti, si progetteranno azioni di accompagnamento nella prevenzione dell'igiene orale.

Tutti i bambini nascono senza carie. Non tutti, però, crescono con una bocca sana. Se tutti i bambini nascono senza carie, non tutti però, nel momento in cui vengono alla luce, hanno lo stesso rischio di ammalarsi.

Durante la gravidanza e ancor prima, da quando la si progetta, si pongono le basi e si determinano i fattori che influenzeranno, in maniera positiva e negativa, il futuro della salute orale del bambino.

La carie è la patologia cronica più frequente nel bambino ed è così comune da essere considerata normale. In realtà la patologia cariosa non è solo evitabile, ma è anche assolutamente prevenibile: come la salute è frutto di un costante e paziente lavoro di prevenzione, così la patologia è frutto di una serie di piccoli o grandi errori o disattenzioni che iniziano fin dalla gravidanza e proseguono nei primissimi anni di vita. Perché il progetto di una prevenzione orale primaria possa attuarsi deve esserci un team che conosca e condivida obiettivi finali, strade da percorrere per raggiungerli, modi e strumenti da utilizzare. Il team deve comprendere sia operatori sanitari specializzati nei vari settori sia tutte le figure di supporto che ruotano attorno al bambino e naturalmente mamme e papà.

Quali di questi sono cibi che fanno

BENE e **MALE** ai denti?



I dati da cui parte l'analisi sono scandalosi e per lo più sconosciuti al grande pubblico, purtroppo anche a molti di coloro che si occupano di Sanità pubblica: la salute orale vive da sempre, per ragioni storiche e culturali, in un mondo a parte. Al suo intrecciarsi con la salute generale è stata data da sempre poca rilevanza fino a quando si è riconosciuto che condivide con le malattie croniche non trasmissibili gli stessi fattori di rischio.

Quali sono dunque questi numeri? Più di 3,5 miliardi di persone soffrono di malattie orali. Carie, malattia parodontale, carcinoma orale, stomatiti e la pericolosa stomatite gangrenosa (Noma) costituiscono insieme l'enorme carico di malattia che le persone sopportano alle diverse latitudini del globo.

La carie dentale non trattata nei denti permanenti è la più comune. La grave malattia parodontale (perdita dei denti a seguito di malattie dei tessuti di sostegno: gengive e osso) colpisce quasi il 10% della popolazione mondiale e più di 530 milioni di bambini soffrono di carie dei denti decidui.

Le malattie orali colpiscono maggiormente le popolazioni povere e socialmente svantaggiate.

La maggior parte delle malattie orali è collegata ad altre malattie non trasmissibili come malattie cardiovascolari, diabete, tumori, polmonite, obesità, ma anche al parto prematuro.

La maggior parte delle malattie orali sono largamente prevenibili e possono essere trattate nelle loro fasi iniziali, ma al trattamento precoce accedono solo coloro che possono permettersene il costo, poiché di solito le cure non fanno parte dei pacchetti di copertura sanitaria universale.

L'uso del fluoro, che può ridurre sostanzialmente il rischio di carie dentale, rimane inaccessibile in molte parti del mondo.

Per un approfondimento: <https://www.who.int/news/item/27-05-2021-world-health-assembly-resolution-paves-the-way-for-better-oral-health-care>

Una rete con un obiettivo comune



Mapa narrativa delle attività proposte nel progetto IM.PATTO

IM.PATTO di NOVA COOP
21 PARTNER ALLEATI PER MIGLIORI
STILI DI VITA E COMPORTAMENTI
SALUTARI E SOSTENIBILI

TANTE INIZIATIVE CREATE INSIEME

Partner del progetto IM.PATTO:
 VARIANTE BUNKER – RENKEN ONLUS – MAIS
 ONG – COOP PANDORA – ASS AGF – APS
 INSIEME è PIÙ BELLO – ALTRI MODI SRL
 IMPRESA SOCIALE ETS – RE.TE ONG – AMREF
 CCM – ASS BABELICA – LEGAMBIENTE
 METROPOLITANO – ASS EUFEMIA – ASS
 CASEMATTE – DYNAMICA VALLETTE –
 PROSPETTIVE RICERCA SOCIO ECONOMICA –
 ASS COH – ASS GOMBOC – FA BENE
 COMMUNITIES APS – COMITATO
 PROMOTORE S-NODI – RADICI e FILARI
 RENATO BUGANZA – RADIO BECKWITH

Il progetto **Im.patto** promosso da **Nova Coop**, ha permesso di mettere in rete una molteplicità di soggetti che operano nella città di Torino in contesti periferici (circoscrizioni IV, V, VI e VII) con il fine di avviare azioni in linea con gli obiettivi di sviluppo sostenibile previsti dall'**Agenda Onu 2030** (per approfondimento vedi <https://im-patto.it/torino-circ-iv-v-vi-vii/>).

Le attività programmate nei mesi autunnali, hanno visto tutti i partner impegnati sui temi della sostenibilità e della promozione di stili di vita sani, anche per contrastare la pandemia di diabete. Tra le tante iniziative, in particolare:

- **Fruito di quartiere**, a cui accedono le famiglie in difficoltà, dove possono ritirare frutta fresca ed eccedenze alimentari di Coop e di altri negozi, aziende e ristoranti che aderiscono al progetto;
- **Ci.Box**: pacchi per famiglie in difficoltà con bambini in età scolare. Dentro la ci-box, non il classico pacco alimentare, ma un kit per produrre erbe aromatiche (utili condimenti sostitutivi del sale), libri, cruciverba e ricette anti-spreco, dosatore per l'olio e saponette realizzate utilizzando oli esausti, nell'ambito di un laboratorio aperto alla cittadinanza.
- **Escape4Change**, un'originale escape room progettata per avvicinare le persone al tema dell'economia circolare e del riciclo e della trasformazione dei rifiuti.
- **Ricette anti-spreco**, ma attente ai valori della glicemia.
- **Playmindfood** alimentarsi consapevolmente, un manifesto e una modalità di mangiare e bere sostenibile e con gusto.
- **Camminate** a tema.
- **Incontro all'orto collettivo** di via Massari, per controllare le coltivazioni, avvicinarsi alla lettura, per scambiare buone pratiche di alimentazione consapevole e per fare colazione insieme.

TRE ITINERARI CON DYNAMICA
VALLETTE



Le camminate a tema sono una proposta del Gruppo di Cammino Dynamica Vallette: 3 appuntamenti, aperti a tutti i torinesi, per promuovere il movimento e la socializzazione, ingredienti base per il benessere individuale e collettivo.

- Martedì 19 ottobre: "Riflessioni passeggiando tra i "monumenti" del quartiere. Percorso Nord Walking Dynamica Vallette accompagnato dal Centro Documentazione Storica (CDS) della Circoscrizione 5.
- Martedì 9 Novembre: "Passeggiata naturalistica tra flora e fauna lungo il laghetto del parco della Pellerina". Percorso Nord Walking Dynamica Vallette.
- Martedì 7 Dicembre: "Titolo: Profumi e colori del Natale". Percorso Nord Walking Dynamica Vallette.



Foto: Il Gruppo di Cammino Dynamica Vallette accompagna altri cittadini torinesi, coinvolti con il progetto Im.patto, alla camminata alla scoperta del territorio di Vallette. Parco delle Vallette



Foto: giardini di Piazza Pollarolo, panchina intitolata a Maria Carbone, cittadina impegnata nella vita delle Vallette



Foto: **A. 89 anni**, passo deciso e spirito risoluto, ci confessa: "Eh, ieri ero tutta rotta, ma ho preso una tachipirina mille ed eccomi qui..."



Foto: Camminatrici e camminatori al Parco delle Pellerina

“CHACCHIERATE” AUTUNNALI PER STARE BENE



ALLA COOP DI CORSO MOLISE

Sabato 30 Ottobre
Con la disponibilità di Novacoop e dei
partner del progetto Im.patto

ALLA BOCCIOFILA DELLE ALPI

27 Ottobre
In collaborazione con La Cooperativa Un
sogno per tutti
<https://www.unsognopertutti.it>



SPAZIO ANZIANI Presso RSA “CASA SERENA”

9 Novembre
In collaborazione con la UISP
<https://www.uisp.it/torino2/pagina/rsa-casa-serena>

“...lungo il percorso, insieme, si trovano le soluzioni. È come estirpare erbacce in un giardino. L'approccio più immediato è rendere la cima dell'erbaccia, strapparla e passare alla successiva. Ma se questo è un modo rapido per migliorare l'aspetto del giardino, non è la soluzione a lungo termine, perché se si rimuove solo la parte superiore dell'erbaccia, questa germoglierà e crescerà di nuovo. Ben presto, quella che sembra una scorciatoia, obbligherà a richiedere più tempo. Per liberarsi veramente delle erbacce o cambiare mentalità, dobbiamo andare alla radice delle cose, scoprire quali bisogni e motivazioni spingono in primo luogo verso un certo comportamento.”

Questo non è uno stralcio di un manuale di giardinaggio, ma di un libro di **Jonah Berger**, professore alla *Wharton School* dell'Università della Pennsylvania, esperto di come le idee e i comportamenti prendono piede e di come avvengono i cambiamenti.

Promuovere stili di vita sani e prendersi cura della nostra stessa salute impone un cambiamento, forse tanti cambiamenti, difficili da realizzare perché incardinati su motivazioni profonde, come le radici delle erbacce.

E poi, bisogna essere franchi e prendere consapevolezza della differenza che c'è tra ciò che ciascuno di noi raccomanda per gli altri e ciò che effettivamente si fa per noi stessi.

Ispirati da questo monito, abbiamo iniziato a incontrare le persone, per ascoltarle e per condividere qualche informazione e tanti dubbi...

In una giornata tipicamente dedicata alla spesa settimanale, siamo riusciti a coinvolgere gli/le acquirenti dell'ipermercato di Corso Molise in giochi e chiacchiere per conoscere il livello di consapevolezza dei rischi connessi al diabete.

Certo con le buste della spesa in mano non è facile, ma una volta “agganciati” troviamo una buona disponibilità al dialogo.

Tante le persone con familiarità diabetica, molte di loro effettuano periodici test di autovalutazione della glicemia avendo a disposizione “la macchinetta” utilizzata da altri parenti. Pochi si dichiarano attenti alla dieta e al movimento: i frenetici ritmi di vita e vari tipi di problemi (genitori anziani e/o figli piccoli da accudire per esempio) distraggono attenzioni e cura da un rischio che conoscono, ma pensano di riuscire a governare.

Un tiepido sole ci ha consentito organizzare un incontro nel dehor della bocciofila di via delle Pervinche e di raccontarci. Tutte storie di migrazione, con difficoltà sgranate nel corso della vita ma anche di soddisfazioni. E ora, gli acciacchi ci sono...

Per esempio, **G. classe 1936**. Nel borsello ha una vera e propria farmacia! Ha un'invalidità per un incidente sul lavoro: lavorava in edilizia e gli è caduta una trave sulla testa. Abbandona subito l'italiano per parlare in stretto siciliano ci racconta che quando è andato dal suo medico di famiglia, si è posto il problema di come fare a raccontare nel dettaglio i suoi



sintomi, visto che gli viene spontaneo farlo in dialetto. Il medico l'ha rassicurato: “Lei deve parlare la lingua con la quale sua madre l'ha fatta nascere”.

Oppure **L. 76 anni**, 9 figli, due dei quali diabetici. Si è sposata giovanissima, a 15 ha avuto il primo figlio ed entro i 22 altri 8. Era cuoca. Durante il lavoro si è sentita male, le hanno misurato la glicemia, aveva 320. Ha scoperto così di essere diabetica. E poi il nostro “super” **F., 93 anni**, calabrese di nascita poi trasferitosi a Roma per lavoro. A 37 anni è arrivato a Torino, dove ha continuato a fare l'autista per la Fiat. Non ha patologie e non prende farmaci, bisogna solo alzare un po' la voce per farsi sentire!

La struttura è quella della Casa di cura Villa Serena, ma lo spazio d'incontro ha un suo ingresso indipendente. Rosalia Pagliato (UISP) ha invitato una dozzina di persone e ci ha preparato una frugale merenda. **S. 81 anni** è l'unico uomo del gruppo, ha il diabete da molti anni. È contento di come è seguito nell'ambulatorio di C.so Toscana. Ha imparato col tempo a regolarsi nel mangiare. Si concede solo delle caramelline senza zucchero, le porta sempre con sé perché gli piace offrirle agli amici

ALL'ASSOCIAZIONE LIBERI INCONTRI
CULTURALI

29 Novembre

<https://www.facebook.com/Liberi-Incontri-Culturali-585767891501258/>

CURIOSITÀ

UNA BUONA PRATICA DAI PAESI BASSI

Un'idea nata nel 2019 nella città di Vlijmen
che si sta diffondendo



Foto: <https://www.curioctopus.it>

che incontra: "Ormai sanno che in tasca ho sempre le caramelline e se le aspettano. Piacciono molto".

C. 64 anni, è appena andata in pensione ed è felice di essere entrata a far parte del gruppo perché il passaggio al pensionamento la spaventava.

Ci raccontano anche dell'ultima gita che hanno fatto pochi giorni prima, alcune di loro ammettono che da sole non avrebbero mai pensato di poterlo fare.

Anche in questo spazio messo a disposizione dalla Circostrizione V in Corso Cincinnato ascoltiamo ed emergono tante domande e dubbi sui diritti e doveri che il singolo ha nel tutelare la propria salute: il medico di famiglia deve prescrivere un esame di approfondimento se lo chiedo? Perché il mio medico mi dà tante medicine, servono davvero? Ci sono tanti messaggi che circolano, a chi dare retta? Inevitabilmente si arriva a parlare di vaccinazioni contro il COVID: tutti vaccinati, ma con tanti dubbi e incertezze.

Ecco che prende forma un importante meccanismo che agisce sui comportamenti: la discrepanza tra ciò che le persone raccomandano per gli altri e ciò che fanno per se stesse. Riconoscono che prendersi un po' cura di se stessi, eviterebbe tanti problemi più a lungo termine, ma come dicono "subentra la pigrizia, la diffidenza..."

Una catena di supermercati nei Paesi Bassi è protagonista di un'interessante iniziativa sociale di contrasto alla solitudine degli anziani. Come?

Ha attivato un servizio denominato "**Klets-kassa**" che tradotto in italiano è "**cassa dove fare chiacchiere**". In sostanza, le persone si recano a fare la spesa e quando arrivano al momento di pagare, trovano cassiere o cassieri che si rendono disponibili, senza troppa fretta e con serenità, a scambiare anche qualche chiacchiera amichevole. Ci sono, naturalmente, casse a scorrimento veloce per chi è di fretta, ma le casse lente sembrano godere di un diffuso gradimento, soprattutto dopo le restrizioni poste dal COVID.

NEWS

Segnaliamo, infine, l'uscita del **DOSSIER** "Immagini e sguardi del quartiere "Le Vallette" di Torino".

Il primo numero, curato da Alessandro Migliardi, mette a disposizione dati relativi al contesto demografico e socio-economico del quartiere.

Il Dossier è disponibile sul sito del

[Servizio di Epidemiologia](#)

Immagini e sguardi del quartiere "Le Vallette" di Torino

LE LENTI DEMOGRAFICHE
E SOCIO-ECONOMICHE



EPIDEMIOLOGIA
PIEMONTE

Dossier 1

Roadmap

Darsi un traguardo comune

1

Il punto di partenza è che le malattie croniche (il diabete in questo caso) si **distribuiscono in modo disuguale** a svantaggio delle persone di bassa posizione sociale

Questo stato dei fatti va **condiviso**, con tutti gli operatori sanitari e sociali, i soggetti che a vario titolo operano sul territorio (dalle associazioni di volontariato, alle imprese) ed anche con i cittadini e le cittadine

2

Ci si deve interrogare su quali sono i **meccanismi che generano disuguaglianze** del diabete e su quali siano le **responsabilità di ciascun attore** nel realizzare o promuovere le azioni che servono a mitigare questi meccanismi

3

Comunità di pratiche

Possono, quindi, contribuire all'azione comune soggetti differenti, anche in forma di Comunità di Pratica.

Riconosciamo una comunità di pratiche sanitaria, una di operatori del territorio e una terza comunità pre-esistente a cui partecipano singoli cittadini

★ "Le comunità di pratiche sono gruppi di persone che condividono un interesse, dei problemi o una passione per un argomento e che approfondiscono le proprie conoscenze e abilità interagendo ed evolvendo insieme" (Wenger; 1998)

Ciascuno concorre con un'azione specifica

✓ Possono essere **azioni singole**, come ad esempio il Gruppo di Cammino

✓ Possono essere **azioni complesse** che vedono cooperare vari attori, come ad esempio il Miglio al giorno

In ogni caso **l'attore stabilisce con quali concrete azioni esso possa concorrere** ad avvicinarsi al traguardo da solo o in gruppo e stabilisce obiettivi operativi, partnership, risorse condivise o da cercare, responsabilità, tempi e meccanismi di valutazione

"Fil rouge"

La multidimensionalità dell'azione richiede una **responsabilità** complessiva e un governo delle **regole d'ingaggio**

"Bridging"

sono attive competenze che fanno da **"ponte"** tra le **conoscenze epidemiologiche** e quelle dei **diversi stakeholder** per facilitare la ricerca di cause, meccanismi, azioni di contrasto e per rafforzare e rendere finalizzata alle azioni la comunicazione tra gli attori

Pool di registi

La **responsabilità** della progettazione e della qualità tecnica delle procedure utilizzate (basate su prove di efficacia e controllate) è **in capo ai singoli progetti/azioni**

Riduzione delle disuguaglianze

Presidio sulla valutazione

competenze di ricerca quantitativa e qualitativa sono in campo per **alimentare le metriche di analisi dei bisogni e di valutazione dei risultati** e per accompagnare il processo con strumenti di osservazione che facilitino l'apprendimento degli operatori e che mostrino quello che funziona o meno, per documentare bene i risultati delle diverse azioni del progetto sperimentale e favorirne la trasferibilità

Piano di lavoro

COSA FARE

COME OPERARE

1

Coordinamento Direzione Distretto, SC endocrinologia e malattie metaboliche, Dipartimento di Prevenzione, Epidemiologia Regionale, Prospettive ricerca socio-economica e altri soggetti non sanitari.

2

Coordinamento con il territorio. La progettazione delle attività deve essere realizzata con gli attori locali nel pieno rispetto della comunità di riferimento e migliorando la relazione diretta con cittadine e cittadini.

3

Azioni concrete, progettazioni operative e attività per garantire creazione di valore per le persone in modo continuativo e sostenibile.



Post Covid:
Pronti e via!

L'Ambulatorio

Rafforzamento delle capacità di azione dell'ambulatorio di diabetologia del quartiere per una presa in carico del 100% dei pazienti diabetici e rafforzamento delle relazioni sociali per trovare i diabetici non in cura e per migliorare le relazioni di aiuto per chi è già in cura



Persone con diabete

Aumentare l'aderenza agli stili di vita salubri: prescrizione dieta e movimento; coordinamento con la comunità di pratica non sanitaria per la promozione delle opportunità di esercizio fisico e di corretta alimentazione, nonché di inclusione in ambienti e relazioni sociali che facilitino comprensione e pratica dei comportamenti preventivi

Diagnosi precoce

Ampliare la capacità di controllo del diabete: arruolare le farmacie per effettuare i test della glicemia; sensibilizzare operatori sociali e gestori di associazioni in modo che favoriscano il contatto con i referenti sanitari per i controlli, con particolare riferimento alle persone sovrappeso e in situazioni di familiarità

Prevenzione Primaria

Rafforzare la prevenzione primaria: contrasto all'obesità infantile; prevenzione degli eventi avversi del bambino; coinvolgimento delle scuole primarie per un'azione universalistica integrazione con la didattica e la comunità; miglioramento delle competenze genitoriali in gravidanza e allattamento al seno.



Buone pratiche

Sono ancora pochi gli esempi di buone pratiche che si siano esplicitamente applicati al proposito di ridurre gli svantaggi in una comunità locale nella incidenza di malattie legate a questi stili di vita. Due progetti europei (HEPP e JAHEE) hanno esaminato le prove di efficacia dei due tipi di interventi di cui sopra e alcuni casi studio, a cui il progetto Le Vallette potrebbe fare ricorso; alcuni di questi sono già censiti nel sito di DORS (CARE). Si citano alcuni esempi interessanti relativi a interventi legati ad una comunità locale, che saranno studiati e illustrati agli stakeholder del progetto per trarre ispirazione per le azioni future. Inoltre, con l'Atlnte del Cibo e Università di Torino sono in attuazione altre pratiche già apprezzate da istituzioni internazionali (EIT FOOD e CITIES CHANGING DIABETES)