

Chivasso 16/12/2024

Al consiglio direttivo  
Fand Chivasso

1

**Oggetto:** Bozza di programma per l'anno a favore della popolazione Chivassese nell'ambito dell'invecchiamento attivo, Socio-Sanitario di Prevenzione, Informazione e Formazione della patologia Diabetica.

**Finalità:** **Cronicità:** una parola dove si concentrano tante malattie/patologie. Tra le quali **Diabete, Celiachia, Obesità.**

I quattro cardini principali per poter gestire la patologia sono: la **terapia, l'alimentazione, l'attività fisica** e la **conoscenza/consapevolezza.**

Fand Chivasso, iscritta al registro unico del terzo settore nella sezione Sanità e Welfare, mira al coinvolgimento delle persone del territorio al fine di sensibilizzarli e informarli sulla prevenzione e gestione delle patologie di cui sopra; infatti, molte persone Diabetiche sono anche Obese, Celiache o viceversa. Sulla terapia possiamo fare poco, in quanto è il medico che informa il paziente, ma possiamo fare molto sull'informazione e la prevenzione che sono indispensabili per prevenire la patologia diabetica e le sue complicanze, cercando di migliorare lo stile di vita della persona.

Teniamo conto anche alcuni dei 10 passi fondamentali del Manifesto della Salute, a cui la Città di Chivasso ha aderito nel 2021, dove la salute non risulta più essere solo un "bene individuale" ma un "**bene comune**". **l'Invecchiamento Attivo e l'inclusione ne fanno parte.**

## Attività principali previste nel 2025:

### A lezione di diabete:

In questa sezione abbiamo inserito una serie di iniziative:

- 1) **Scuole e nello specifico con le seconde classi delle scuole medie**, in accordi con la responsabile scolastica, tra Marzo e Aprile 2025 ci saranno incontri con i ragazzi per parlare di Alimentazione e la prevenzione patologia diabetica. Ad ogni incontro seguirà l'uscita dalla scuola in gruppo per effettuare una camminata salutistica nelle vie e nei percorsi già utilizzati dai gruppi di cammino.
- 2) **Incontri con la popolazione:**  
Sono previsti per il 2025 tra Febbraio e Novembre 5 incontri plateali, per parlare di:
  - 2.1) Diritti e doveri del paziente diabetico;
  - 2.2) Le nuove terapie: insulina settimanale;
  - 2.2) Occhio: retinopatia e sue complicanze;
  - 2.3) Alimentazione;
  - 2.4) Attività Fisica.Interverranno Medici Specialistici e normative di riferimento.
- 3) **Diabetico Guida:**  
In Primavera 2025, Fand Chivasso metterà a disposizione la partecipazione ai corsi di formazione, per le persone che ne faranno richiesta, del "**Diabetico Guida**", tenuto da medici dalle società scientifiche AMD e SID oggi FESDI, alla fine del quale riceveranno un attestato e saranno pronte ad operare anche all'interno delle case di comunità Hub o Spoke.
- 4) **Incontri settimanali:**  
Incontri aperti al pubblico il lunedì e mercoledì accogliendo, presso la nostra sede in via Baraggino, tutti coloro che hanno necessità/bisogno di informazione sulla patologia e sua gestione anche con l'intervento di medici specialisti. Attività che si limita in quanto non esiste un collegamento di autobus tra la città e il campus Associazione.
- 5) **Diabete in Periferia:**  
Effettueremo alcune giornate di prevenzione con screening diabetologico nei borghi Blatta e Cappuccini e nella frazione di Castelrosso.
- 6) **Gruppi di Cammino:**  
L'invecchiamento attivo e l'inclusione sono due punti di attenzione di Fand Chivasso per questo sono stati formati da ASL To4 Volontari Fand "**Walking Leader**" che in convenzione con il Comune di Chivasso, effettueranno in gruppo, quattro camminate settimanali, allo scopo di fare attività fisica e socializzazione per mantenere una buona qualità della vita. Durante l'attività si prevede una sosta per approfondimento sull'Alimentazione, Attività fisica e patologie Croniche.

**7) Attività Ludico Motoria:**

Prevenire la patologia diabetica migliorando la condizione fisica e mentale è sicuramente l'attività fisica, per l'anno 2025 attiviamo una palestra FAND per attività ludico motoria nei periodi da Gennaio ad Aprile e da Ottobre a Dicembre. Con l'ausilio di due istruttrici titolate che seguono da vicino le persone che partecipano.

**8) Prevenzione e informazione nelle società**

Dopo l'esperienza del 2024 nella sede RAI di Torino, continua nel 2025 il programma di screening glicemico nelle istituzioni e società, mediante modulistica informativa e valutazione del rischio della patologia diabetica con la presenza di un diabetologo. Nel mese Febbraio è previsto di iniziare dal personale del Comune di Chivasso, e successivamente nelle altre società del circondario.

**9) Apri gli occhi sulla secchezza oculare:**

Presso la sede dell'Associazione in via Baraggino, tra Marzo e Maggio 2025, sarà effettuato, da uno specialista in oculistica, lo screening gratuito per la prevenzione della secchezza oculare.

**10) Camminata da parco a parco:**

Si svolgerà Domenica 25 Maggio. È una manifestazione iniziata nel 2012 e coinvolge moltissime persone. Si effettuerà lo screening glicemico all'inizio e alla fine della camminata. Al termine ci sarà un momento di convivialità per permettere alle persone che hanno partecipato di recuperare i valori glicemici. Mentre il 12 di Ottobre 2025 si effettuerà la camminata salutistica "Passo dopo Passo" che prevede una parte culturale per le vie della città di Chivasso.

**11) Teatro:**

Andare a teatro non è solo un momento di svago ma anche di socializzazione e di miglioramento dello stato psicologico della persona con patologia cronica. Si perché la persona con patologia cronica, se in gruppo, riesce a non pensare alla malattia e a partecipare a spettacoli comici/culturali che ne migliorano lo stile di vita oltre gestire meglio la patologia nell'ambito dell'invecchiamento attivo.

Nel 2025 effettueremo 4 uscite di gruppo con trasporto in autobus da Chivasso a Torino, insegnando come gestire la terapia anche se si va fuori dell'ambiente casalingo, migliorando sicuramente lo stile di vita.

**12) Giornata Mondiale del diabete:**

Saremo presenti nelle piazze per informare e sensibilizzare il cittadino, nel 2025 il calendario prevede il 13/11/25 un incontro pubblico con **tavola rotonda** aperta a tutti per affrontare il tema dei nuovi farmaci (es. insulina settimanale)

Il 15/11/2025 screening diabetologico gratuito in piazza della Repubblica.

## Uscite Salutistiche:

Nella gestione della patologia cronica bisogna tenere in considerazione alcune cose molto importanti quando si partecipa ad un'uscita salutistica, cioè la distanza da percorrere, le ore di viaggio, il pranzo e la terapia.

A fronte di quanto sopra molte persone non partecipano, perché **"prigionieri"** della malattia. Le nostre uscite **"salutistiche"** prevedono una distanza di circa 200km, 2, 5 ore di viaggio con sosta lungo il tragitto, e pranzo. Questo comporta una gestione globale della terapia specialmente se insulino-trattato anche fuori casa. Sarà garantita un'infermiera la cui presenza tranquillizza le persone migliorandone l'aspetto psicologico e la gestione della terapia.

4

## Collaborazioni:

Nell'ambito territoriale Fand Chivasso OdV collabora con A.C.T.I, UILDM/TELETHON, MARY POPPINS, ASL PROMOZIONE DELLA SALUTE, BIBLIOTECA (progetto M'AMY) e con quanti richiedono la nostra collaborazione.

## Beneficiari:

A quanto sopra descritto senza alcun dubbio è popolazione del territorio senza nessuna esclusione e grazie a queste iniziative si possono sentire parte integrante della comunità. L'intera cittadinanza di Chivasso trae beneficio da queste attività, che arricchiscono il tessuto sociale e promuovono valori di solidarietà e inclusione.

## Esperienze:

Fand Nazionale ha un'esperienza nel settore dal 1982 e la sede di Chivasso dal 2009, con i suoi volontari nell'ambito territoriale, mettendo a disposizione della popolazione le proprie capacità/esperienze.

Chivasso 16/12/2024

Fand Chivasso  
Presidente  
Antonio Del Vecchio

