

Mantenere uno stile di vita sano anche al tempo del Covid

ARGENTO ATTIVO DIVENTA VIRTUALE

G. Micene, M. Beraudi, R. Bertolusso

Il Dipartimento di Prevenzione, con la S.S.D. Epidemiologia, Promozione della Salute e Coordinamento attività di Prevenzione e il S.C. Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, ha iniziato una sperimentazione volta a portare avanti la promozione di stili di vita salutari anche nella fase di lock down causata dall'emergenza Covid 19, periodo in cui tutte le attività svolte in presenza o che prevedevano momenti aggregativi (es. gruppi di cammino, incontri informativi di promozione della salute, riunioni di progettazione partecipata ...) hanno dovuto subire una battuta di arresto.

In particolare, lo staff di professionisti impegnati in ArgentoAttivo - un progetto di promozione della salute e di invecchiamento attivo per la popolazione Over 60, coordinato dalla S.S.D. Epidemiologia, Promozione della Salute e Coordinamento attività di Prevenzione e co-finanziato dalla Fondazione CRC, si è attivato per far sì che proprio in questa fase di lock down non venisse a mancare un contatto diretto con le persone.

L'impossibilità di muoversi, di incontrare altre persone (amici, conoscenti e i propri cari) e di trovarsi confinati in casa per un periodo prolungato e indefinito, può causare una diminuzione del proprio stato di benessere sia sul piano fisico che emotivo e psicologico.

Data la delicatezza del momento, si è deciso pertanto di percorrere nuove strade e l'esigenza di stabilire nuove connessioni, ci ha portati a superare alcune barriere.

Innanzitutto quella di sentirsi controcorrente nel proporre argomenti che non avessero solo a che fare con il Covid 19, ma con modi sani di affrontare la quotidianità, anche in questo frangente. Seconda barriera, ricorrere all'uso dei social, come strumento che fino ad oggi avevamo utilizzato sì ma in modo limitato, preferendo la modalità aggregativa e sociale vera. Terza barriera, esporsi in prima persona parlando direttamente alle persone con cui lo staff aveva già costruito una "relazione", ma sapendo che il gruppo avrebbe potuto ampliarsi coinvolgendo persone non ancora note: situazione che si è effettivamente verificata e con successo; abbiamo raggiunto tante persone, il gruppo è numeroso e cresce sempre più, pur essendo poco pubblicizzata al momento l'iniziativa.

Abbiamo quindi sperimentato un modo diverso di promuovere la salute dei nostri cittadini, partendo da chi aveva già partecipato alle nostre iniziative (gruppi di cammino, incontri sull'alimentazione, sul social housing etc) ma riuscendo a coinvolgere nuovi soggetti.

Questa sperimentazione si è basata sulla costruzione di un sistema costruito su più livelli ossia un gruppo FaceBook, un blog e un canale Youtube:

- Il gruppo Facebook ArgentoAttivo per chi lo usa abitualmente, che offre la possibilità di un' interazione diretta con noi e fra i partecipanti;
- Il canale Youtube, per diffondere i video realizzati;
- Il blog di ArgentoAttivo, strumento in cui è possibile trovare i contenuti scritti che vengono trattati nei post e in video realizzati.

Il 25 marzo abbiamo dato avvio a questa sperimentazione con una proposta sul gruppo Face book, un “contest” sulla prima colazione. Abbiamo invitato tutti gli iscritti a postare una foto della loro prima colazione a cui avremmo abbinato una categoria speciale e un feedback a cura della dietista.



Grazie alla collaborazione della S.C. SIAN, è stato così realizzato il primo video sul tema della Prima colazione. L'interesse sul tema in generale dell'alimentazione, il cibo e la nutrizione, mostrato dai nostri aderenti all'iniziativa, era davvero importante. Quindi abbiamo iniziato con un programma focalizzato sull'alimentazione, attraverso video e articoli scritti, invitando sempre le persone a interagire sulla pagina Facebook con loro contributi e domande.

Dal 25 al 30 marzo abbiamo realizzato 1 video sulla colazione e 4 post, anche in risposta alle domande dei partecipanti: sul miele, sui consigli per la spesa al supermercato (ISS), su cosa mangiare ai tempi dell'isolamento (SINU) e sull'attenzione alle ricette proteiche in tempi di inattività fisica.

Ad Aprile il tema dell'alimentazione è stato esplorato in maniera particolare puntando sulla costruzione della lista della Spesa (al tempo del COVID) e sulla realizzazione di un programma alimentare settimanale sano. L'altra novità del mese di Aprile è stata, oltre la realizzazione dei video da postare sui vari canali social, l'organizzazione di "video-dirette" per permettere alle persone di interagire in tempo reale con lo specialista.

Visto l'interesse e la partecipazione dei cittadini, ad aprile sono state realizzate 11 video dirette e altrettanti post, su diversi argomenti: dall'uso dello zucchero e del sale, ai consigli per i menù di Pasqua, la sicurezza del frigorifero, la lista della spesa, la corretta conservazione degli alimenti, l'idratazione, etc.

Nell'arco di qualche settimana siamo arrivati alla creazione di un vero e proprio programma mensile di *dirette video* con 3 appuntamenti fissi settimanali con la nostra dietista, a cui si sono aggiunti i contributi video sulla promozione dell'attività fisica del SUISM (Corso di Laurea in Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Torino) e della Cooperativa sociale il Pianeta, oltre un mini programma culturale curato dall'Unitre dell'Arci Bra. Grazie alla risposta positiva che abbiamo ottenuto e alla disponibilità di volontari e colleghi nel mese di Maggio siamo riusciti a creare un programma ancora più ricco che comprende diversi argomenti (dalla dieta mediterranea e la sua sostenibilità ambientale, ad alcuni approfondimenti su temi più specifici come il glutine e il lattosio; la prevenzione dello spreco alimentare etc), e anche 4 appuntamenti curati da docenti coinvolti grazie alla collaborazione con l'Unitre dell'ArciBra su temi quali: lo yoga e la meditazione, i giardini all'italiana e inglesi, la tecnologia e i social e il circolo dei lettori.



I risultati raggiunti ci permettono di dire che anche in situazioni straordinarie, qualcosa si può e si deve comunque cercare di fare, perché la cosa più importante è rimanere in contatto con le persone.

Potete trovarci qui:

Il Gruppo Facebook:

<https://www.facebook.com/groups/2241988889441128/>

Il Canale youtube:

<https://www.youtube.com/channel/UCLJ7sqlZfbKd2CplRaQjesg/>

Il Blog:

<https://www.argentoattivo.com/>



PREVENZIONE
PIEMONTE

ARGENTO ATTIVO



Gli appuntamenti Facebook di Aprile

- 02 APRILE LA LISTA DELLA SPESA 1: FRUTTA E VERDURA
- 09 APRILE LA LISTA DELLA SPESA 2: FONTI DI CARBOIDRATI
ore 9.00
- 10 APRILE CONSIGLI PER IL MENU DI PASQUA
ore 9.00
- 14 APRILE LA LISTA DELLA SPESA 3: FONTI DI PROTEINE
ore 9.00
- 14 APRILE Esercizi a Casa, PALESTRE SALUTE, SUISM (VIDEO Tutorial)
- 16 APRILE LA LISTA DELLA SPESA 4: I CONDIMENTI E FEED BACK SULLE
ore 9.00 VOSTRE LISTE DELLA SPESA
- 17 APRILE COMPORRE IL MENU SETTIMANALE: SUGGERIMENTI
ore 9.00
- 20 APRILE APPROFONDIMENTO SUL SALE (video live)
ore 9.00
- 22 APRILE LETTURA DI ETICHETTE AL TEMPO DEL COVID-19
ore 9.00
- 24 APRILE RESTIAMO IDRATATI! COSA BERE, QUANTO E COME
ore 9.00
- 27 APRILE LE MODALITA' DI COTTURA
ore 9.00
- 29 APRILE CONSERVARE GLI ALIMENTI: QUALI ACCORTEZZE?
ore 9.00

A cura di Marcella Beraudi, Ruben Bertolusso, Giorgia Micene

NOSTRI VIDEO LIVE POTETE RIVEDERLI QUANDO VOLETE SU FB sulla pagina del
GRUPPO ARGENTO ATTIVO



Con il contributo di





ARGENTO ATTIVO



Gli appuntamenti Facebook di **MAGGIO '20**

- | | |
|--------------------------------|--|
| 04 MAGGIO
ore 9:00 | PRENDIAMO LE MISURE PESO, ALTEZZA, BMI |
| 05 MAGGIO
ore 11.00 | IMARTEDÌ con l'UNITRE - Arci Bra
Yoga e meditazione con Raffaella BOSCHIASSO |
| 06 MAGGIO
ore 9:00 | COMPORRE IL MENÙ SETTIMANALE: COLAZIONI E SPUNTINI |
| 8 MAGGIO
ore 9:00 | IL LATTOSIO: cosa c'è da sapere |
| 11 MAGGIO
ore 9:00 | IL GLUTINE: cosa c'è da sapere |
| 12 MAGGIO
ore 11.00 | IMARTEDÌ con l'UNITRE - Arci Bra
Social e smartphone con Alessandro VISENTIN (Lunetica) |
| 13 MAGGIO
ore 9:00 | PESO E BILANCIO ENERGETICO: LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ FISICA |
| 15 MAGGIO
ore 9:00 | PORZIONI E MISURE CASALINGHE |
| 18 MAGGIO
ore 9:00 | "Attenti allo Spreco!" |
| 19 MAGGIO
ore 11.00. | IMARTEDÌ con l'UNITRE - Arci Bra
Circolo dei lettori con la prof.ssa Gabriella DEL TRESTE |
| 20 MAGGIO
ore 9:00 | DIETA MEDITERRANEA E SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE |
| 22 MAGGIO
ore 9:00 | DIETETICA PER VOLUMI |
| 25 MAGGIO
ore 9:00 | VARIA LA TUA ALIMENTAZIONE |
| 26 MAGGIO
ore 11.00. | IMARTEDÌ con l'UNITRE - Arci Bra
Leggiamo all'inglese e all'italiana con la prof.ssa Francesca FINO |
| 27 MAGGIO
ore 9:00 | ANZIANI E ALIMENTAZIONE |

A cura di: Marcella Beraudi, Ruben Bertolusso, Giorgia Micene
NOSTRI VIDEO LIVE POTETE RIVEDERLI QUANDO VOLETE SU FB sulla pagina del GRUPPO ARGENTO ATTIVO



Con il contributo di





ARGENTO ATTIVO



Gli appuntamenti Facebook

Giugno '20

- 
05 GIUGNO
ore 9:00 ven **TEST di aderenza alla DIETA MEDITERRANEA**
- 
09 GIUGNO
ore 11.00 **IMARTEDI con l'UNITRE - ArciBra**
Social e smart phone con Alessio MANCUSO (Lunetia)
- 
10 GIUGNO
ore 9:00 mer **JUNK FOOD – IL CIBO "SPAZZATURA"**
- 
12 GIUGNO
ore 9:00 ven **BEVANDE ALCOLICHE: SI O NO?**
- 
16 GIUGNO
ore 11.00 **IMARTEDI con l'UNITRE - ArciBra**
Circolo dei lettori con la prof.ssa Gabriella DEL TIESTE
- 
17 GIUGNO
ore 9:00 mer **MICROBIOTA INTESTINALE E ALIMENTAZIONE**
- 
19 GIUGNO
ore 9:00 ven **MENOPAUSA e OSTEOPOROSI**
- 
23 GIUGNO
ore 11.00 **IMARTEDI con l'UNITRE - ArciBra**
Yoga e meditazione con Raffaella BOSCHIASSO
- 
24 GIUGNO
ore 9:00 mer **STAGIONALITA' DEL PESCE**
- 
26 GIUGNO
ore 9:00 ven **INFORMAZIONE NUTRIZIONALE IN RETE: QUALI RISORSE?**
- 
30 GIUGNO
ore 11.00 **IMARTEDI con l'UNITRE - ArciBra**
Curiosità dal mondo inglese, con la prof.ssa Francesca FINO

A cura di: Marcella Bernadi, Ruben Bertolusso, Giorgio Micone
NOSTRI VIDEO LIVE POTETE RIVEDERLI QUANDO VOLETE SU FB sulla pagina del
GRUPPO ARGENTO ATTIVO

