

Coltivare Salute: percorsi di prevenzione e salutogenesi

Dal 2012 ASPIC odv lavora con continuità per promuovere la salute tra le persone più vulnerabili, in particolare donne immigrate, grazie al Programma ELISA. Negli anni l'associazione ha sviluppato un modello di intervento che integra corsi di formazione interattivi e un Infopoint, dove ogni persona riceve indicazioni personalizzate e scientificamente fondate su come proteggere e migliorare la propria salute.

Il nuovo progetto "Coltivare Salute" nasce per ampliare questa esperienza introducendo un approccio salutogenico, cioè orientato non solo a prevenire la malattia ma anche a rafforzare le risorse positive che ciascuno possiede. Questo modello, elaborato dallo studioso Aaron Antonovsky, punta a favorire resilienza, coerenza e benessere globale, aiutando ogni persona a trovare significato e strumenti per affrontare difficoltà e vulnerabilità.

Accanto ai corsi e all'Infopoint, saranno potenziati gruppi complementari che rafforzano il legame tra salute, integrazione, spiritualità e sostegno reciproco. Le attività si terranno a Torino, nelle sedi della Parrocchia Maria Regina della Pace (Barriera di Milano) e di FALKLAB (Falchera), con la partecipazione di medici, psicologi, dietologi, educatori e peer educators, cioè donne formate all'interno di ASPIC che oggi svolgono un ruolo fondamentale di ponte con la comunità.

Obiettivi

1. **Formazione sanitaria:** realizzare 40 incontri in piccoli gruppi, organizzati in mini-corsi di 2–4 lezioni. I temi spazieranno dalla prevenzione in adolescenza e nell'età adulta alla gestione delle malattie croniche, dagli incidenti alle malattie infettive, fino agli interventi di primo soccorso. Le lezioni saranno interattive, con test di apprendimento, attività pratiche e il coinvolgimento attivo delle peer educators.
2. **Infopoint di prevenzione:** aperti settimanalmente, offriranno consulenze personalizzate con attenzione non solo ai fattori biomedici ma anche a quelli sociali e culturali. Verranno suggerite Buone Prassi basate su linee guida internazionali (screening, vaccinazioni, stili di vita) e saranno utilizzati strumenti digitali come WhatsApp per ricordare appuntamenti e rafforzare la motivazione.
3. **Gruppi per il benessere psicofisico:** attività settimanali di cammino e movimento, incontri di mindfulness, spazi di ascolto e confronto ("Ascoltiamoci/Discutiamone") e un gruppo AMA (Auto Mutuo Aiuto) per persone sovrappeso o obese, guidato da specialisti. Questi momenti aiuteranno a ridurre lo stress, migliorare l'autostima e promuovere uno stile di vita sano.
4. **Intercultura e spiritualità:** un gruppo dedicato favorirà il dialogo tra culture diverse, valorizzando ritualità, racconti e simboli che rafforzano identità e senso di appartenenza. La spiritualità viene intesa come risorsa protettiva, capace di sostenere la salute e l'integrazione.
5. **Valorizzazione delle peer educators:** le educatrici pari saranno presenti in tutte le attività formative e nei gruppi, con compiti di facilitazione, supporto organizzativo e motivazionale. Riceveranno formazione continua e un riconoscimento del loro impegno, perché sono una risorsa insostituibile per avvicinare le comunità al progetto.
6. **Valutazione e miglioramento:** il progetto prevede un attento monitoraggio con questionari, focus group e raccolta di elaborati delle partecipanti (disegni, lettere, testimonianze). I dati serviranno a misurare l'efficacia degli interventi e a proporre sviluppi futuri.

Il progetto durerà da settembre 2025 a giugno 2026 e si concluderà con un workshop finale aperto a partecipanti, peer educators, medici e stakeholder, per condividere risultati, esperienze e proposte per il futuro.

“Coltivare Salute” rappresenta un passo avanti nel percorso di ASPIC: unire scienza e comunità, prevenzione e salutogenesi, conoscenza e solidarietà. Significa rafforzare le competenze di salute delle persone e, allo stesso tempo, i legami sociali e culturali che sono parte integrante del benessere.

Riferimenti

Aaron Antonovsky. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well.

US Preventive Services Task Force. <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/>

NIH. Health Information. <https://www.nih.gov/health-information>

Health Literacy. <https://odphp.health.gov/our-work/national-health-initiatives/health-literacy>

Coltivare Salute: percorsi di prevenzione e salutogenesi

PREMESSE

Dal 2012 l'Associazione ASPIC odv è impegnata nella promozione della salute, in particolare a favore di persone vulnerabili e, in gran parte, donne immigrate. Con il Programma **ELISA**, l'associazione ha sviluppato un modello basato su due strumenti principali: **Corsi**, che trattano in modo interattivo i temi della prevenzione primaria e secondaria, e **Infopoint**, dove ciascuno riceve indicazioni personalizzate su come mantenersi in salute.

Questo nuovo progetto nasce per ampliare l'esperienza già consolidata, adottando l'approccio della **salutogenesi**. Non si tratta soltanto di prevenire la malattia, ma di rafforzare le risorse già presenti nelle persone e nelle comunità: resilienza, senso di coerenza, reti sociali, spiritualità, capacità di affrontare lo stress e dare significato alle proprie esperienze. L'obiettivo è trasformare le partecipanti da semplici destinatarie di informazioni a vere protagoniste del proprio benessere.

OBIETTIVI E AZIONI

L'obiettivo generale è **sensibilizzare alla prevenzione e favorire l'adozione di buone prassi di salute**, valorizzando le risorse personali e collettive. Per raggiungerlo, il progetto si articola in sei linee di intervento:

1. **Formazione** – Verranno organizzati **40 incontri formativi** (20 per ciascuna sede), suddivisi in mini-corsi di 2–4 lezioni. I temi spaziano dalla prevenzione in adolescenza e nell'età adulta, alla gestione delle malattie croniche, alla prevenzione delle infezioni e degli incidenti, fino a nozioni di pronto soccorso. Le lezioni saranno interattive, con giochi, discussioni e simulazioni, e vedranno la partecipazione attiva di **peer educators** formate per affiancare i docenti.
2. **Infopoint** – Ogni settimana, nelle sedi di Torino e Falchera, un medico e un'educatrice pari offriranno colloqui personalizzati. Attraverso interviste strutturate si analizzeranno i fattori di rischio individuali e sociali, proponendo **Buone Prassi** basate sulle linee guida internazionali. WhatsApp sarà usato come strumento di supporto per ricordare appuntamenti e motivare le partecipanti.
3. **Benessere psicofisico** – Saranno attivati gruppi di cammino settimanali, incontri di mindfulness, spazi di ascolto e sostegno reciproco, oltre a un **gruppo di auto mutuo aiuto per donne in sovrappeso**. Queste attività mirano a integrare movimento, gestione dello stress e supporto sociale.
4. **Intercultura e spiritualità** – Verrà creato un gruppo dedicato al dialogo tra culture e alla valorizzazione delle diverse tradizioni spirituali, con incontri quadrimestrali e la produzione di racconti, simboli e testimonianze da condividere con la comunità.
5. **Peer educators** – Le educatrici pari avranno un ruolo chiave come collegamento tra ASPIC e le utenti, partecipando in modo continuativo alle attività, sostenendo la comunicazione e ricevendo formazione e riconoscimento per il loro impegno.
6. **Valutazione** – L'efficacia del progetto sarà monitorata tramite test di apprendimento, questionari di gradimento, focus group e raccolta di materiali prodotti dalle partecipanti.

RISULTATI ATTESI

Il progetto si propone di raggiungere traguardi concreti e misurabili:

- coinvolgere regolarmente **10–12 partecipanti per corso**, con un miglioramento delle conoscenze e della consapevolezza sulla prevenzione;

- garantire un accesso continuativo agli **Infopoint**, con una crescente adozione di screening, vaccinazioni e stili di vita salutari;
- favorire la **partecipazione costante** ai gruppi di cammino, mindfulness e mutuo aiuto, con un miglioramento percepito del benessere psicofisico;
- promuovere la produzione di contenuti culturali e spirituali come strumenti di identità e protezione;
- rafforzare il ruolo delle **peer educators**, rendendole sempre più un punto di riferimento per la comunità;
- raccogliere dati qualitativi e quantitativi per migliorare costantemente l'offerta, con un **report finale** che riassumerà i risultati e indicherà le prospettive future.

In sintesi, *Coltivare Salute* vuole essere un percorso condiviso, in cui conoscenze scientifiche, supporto sociale e valorizzazione delle risorse personali si uniscono per promuovere salute e integrazione.

RIFERIMENTI

Aaron Antonovsky. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well.

US Preventive Services Task Force. <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/>

NIH. Health Information. <https://www.nih.gov/health-information>

Health Literacy. <https://odphp.health.gov/our-work/national-health-initiatives/health-literacy>