



**stare bene fa bene**  
Promuovere la salute

# Strategia e programma quadro di prevenzione e promozione della salute Cantone Ticino - 2017-2020

**Forum per la promozione della salute nella scuola**  
**23 aprile 2018**

**Drssa med. Martine Bouvier Gallacchi**  
**Rubina Bianchetti**

Servizio promozione e valutazione sanitaria



Repubblica e Cantone Ticino  
Dipartimento della sanità e della socialità

# Il concetto di salute

---

## La salute è...

la capacità di adattamento, d'interazione e di autogestione  
delle persone e delle comunità  
di fronte alle sfide sociali, fisiche ed emotive,  
poste dall'ambiente e dalle condizioni di vita

Huber M. How should we define health? BMJ 2011; 343:d4163

# Il quadro di riferimento



- Obiettivi di sviluppo sostenibile approvati dalle Nazioni Unite nel settembre 2015



- Strategia nazionale “Salute 2020”
  - Strategia MNT 2017-2024
  - Strategia Dipendenze 2017-2024



Strategia nazionale sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili (Strategia MNT) 2017–2024



Un progetto comune di  
 Dipartimento di Epidemiologia e  
 Controllo delle Malattie  
 Confederazione Svizzera  
 Confederazione italiana  
 Confederazione romanda

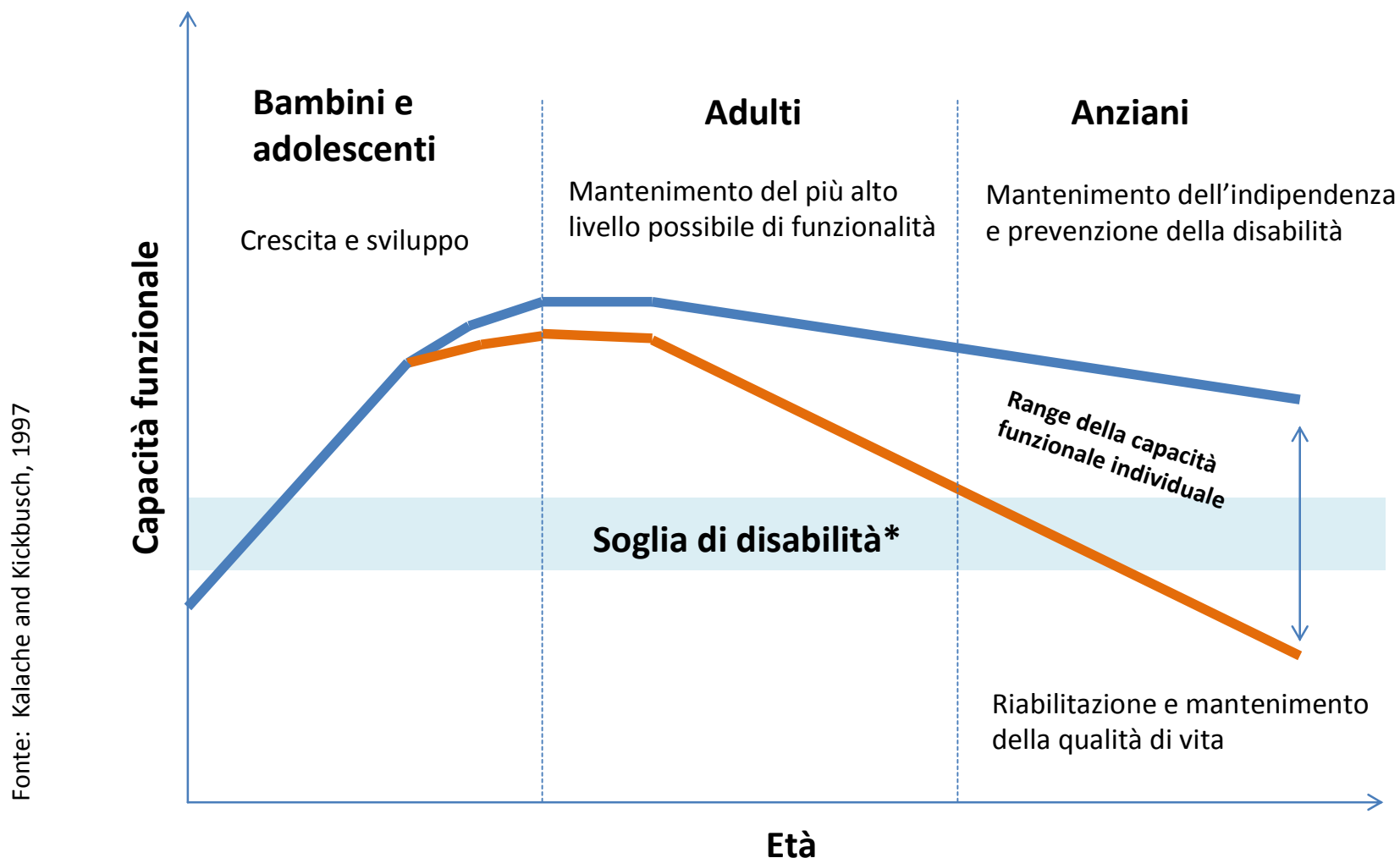
Nei quattro cantoni del Consiglio federale  
 Soudis | Santé  
 Sanità | Saanod | 2020



Nei quattro cantoni del Consiglio federale  
 Soudis | Santé  
 Sanità | Saanod | 2020

- Esperienze e strategie sviluppate e implementate in altri Cantoni

# Un approccio basato sulle fasi della vita



\* Cambiamenti di tipo ambientale possono diminuire la soglia di disabilità e quindi il numero di persone disabili in una determinata comunità



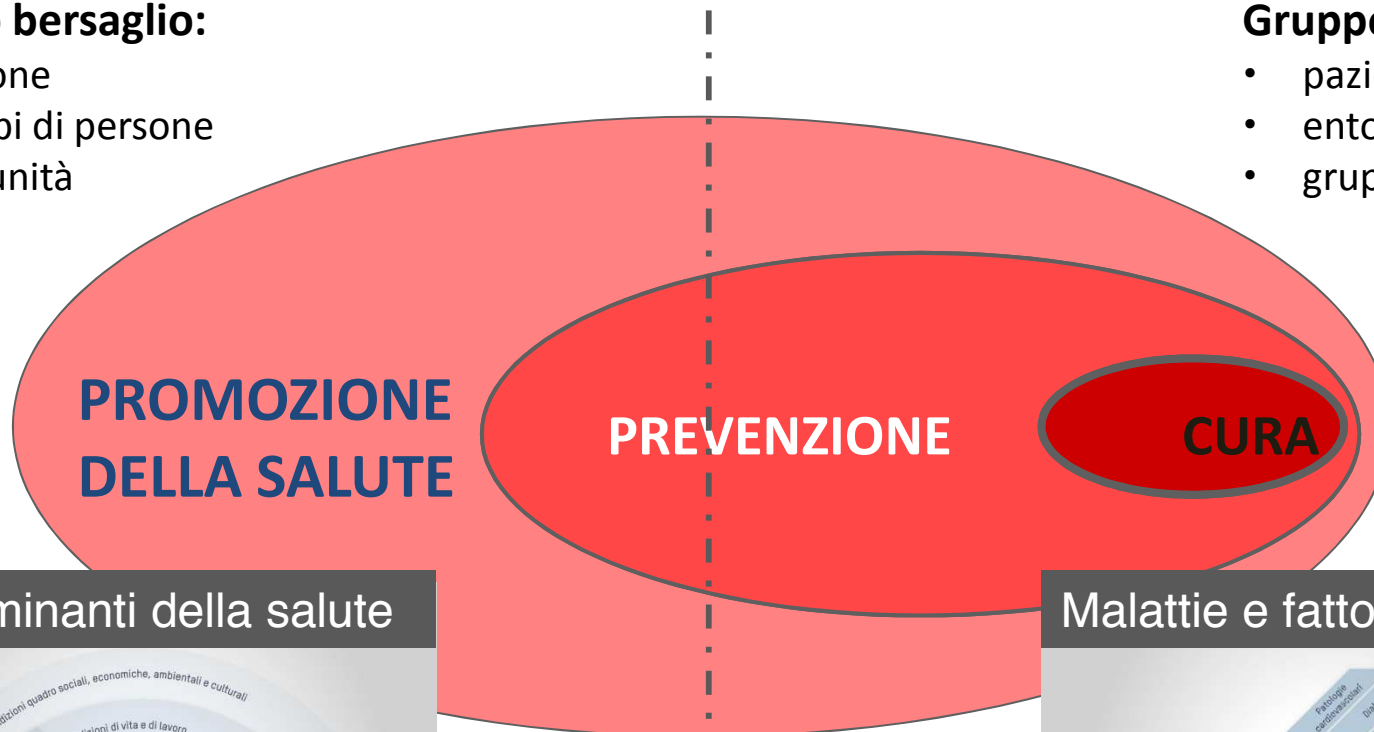
# Il contesto generale

## Gruppo bersaglio:

- persone
- gruppi di persone
- comunità

## Gruppo bersaglio:

- pazienti
- entourage
- gruppi di pazienti



## Determinanti della salute

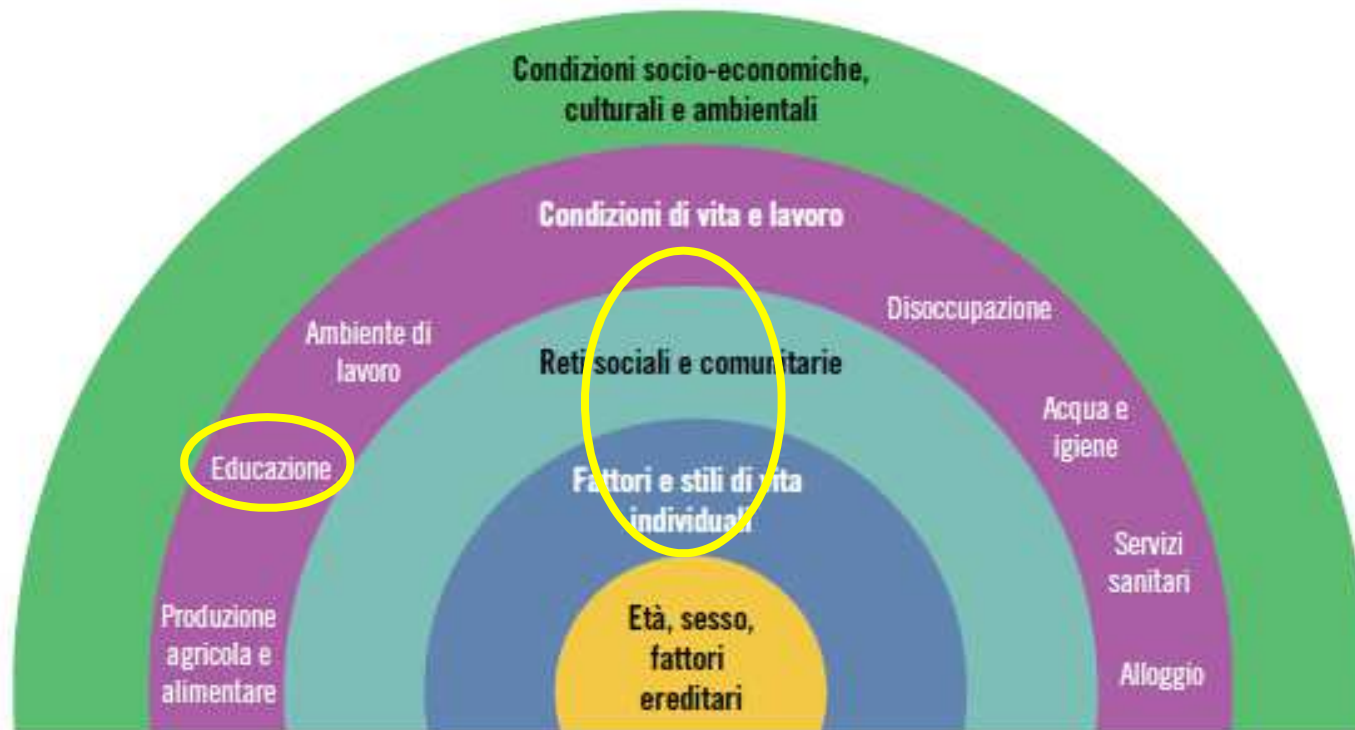


## Malattie e fattori di rischio

Fattori di rischio	Malattie				
	Patologie cardiovascolari	Diabete	Cancro	Malattie respiratorie croniche	Patologie muscolo-scheletriche
Tabacco	●	●	●	●	●
Alcol	●	●	●	●	●
Alimentazione	●	●	●	●	●
Movimento	●	●	●	●	●
Pressione arteriosa	●	●	●	●	●
Colesterolo	●	●	●	●	●
Peso	●	●	●	●	●
Condizione socio-economica	●	●	●	●	●



# I determinanti della salute



Rappresentazione dei determinanti prossimali e distali della salute, adattamento del modello di Dahlgren e Whitehead (Dahlgren e Whitehead 1991).



# Interventi di prevenzione

---

- **Misure di prevenzione comportamentale**

Azione sulle competenze personali nell'ambito della propria salute e/o cambiamento di un comportamento

- ✓ Attività d'informazione e sensibilizzazione
- ✓ Formazioni ai pubblici bersaglio, all'entourage e ai moltiplicatori (es. professionisti in contatto con i pubblici bersaglio)

- **Misure di prevenzione strutturale**

Azione sulle norme sociali con l'intento di modificare e/o proporre alternative ad abitudini o comportamenti nocivi per la salute, condivisi da un gruppo di persone

- ✓ Regolamentazioni, disposizioni di protezione → applicazione
- ✓ Miglioramento delle condizioni quadro
- ✓ Promozione di incentivi positivi (marketing sociale)

# Identificazione dei bisogni

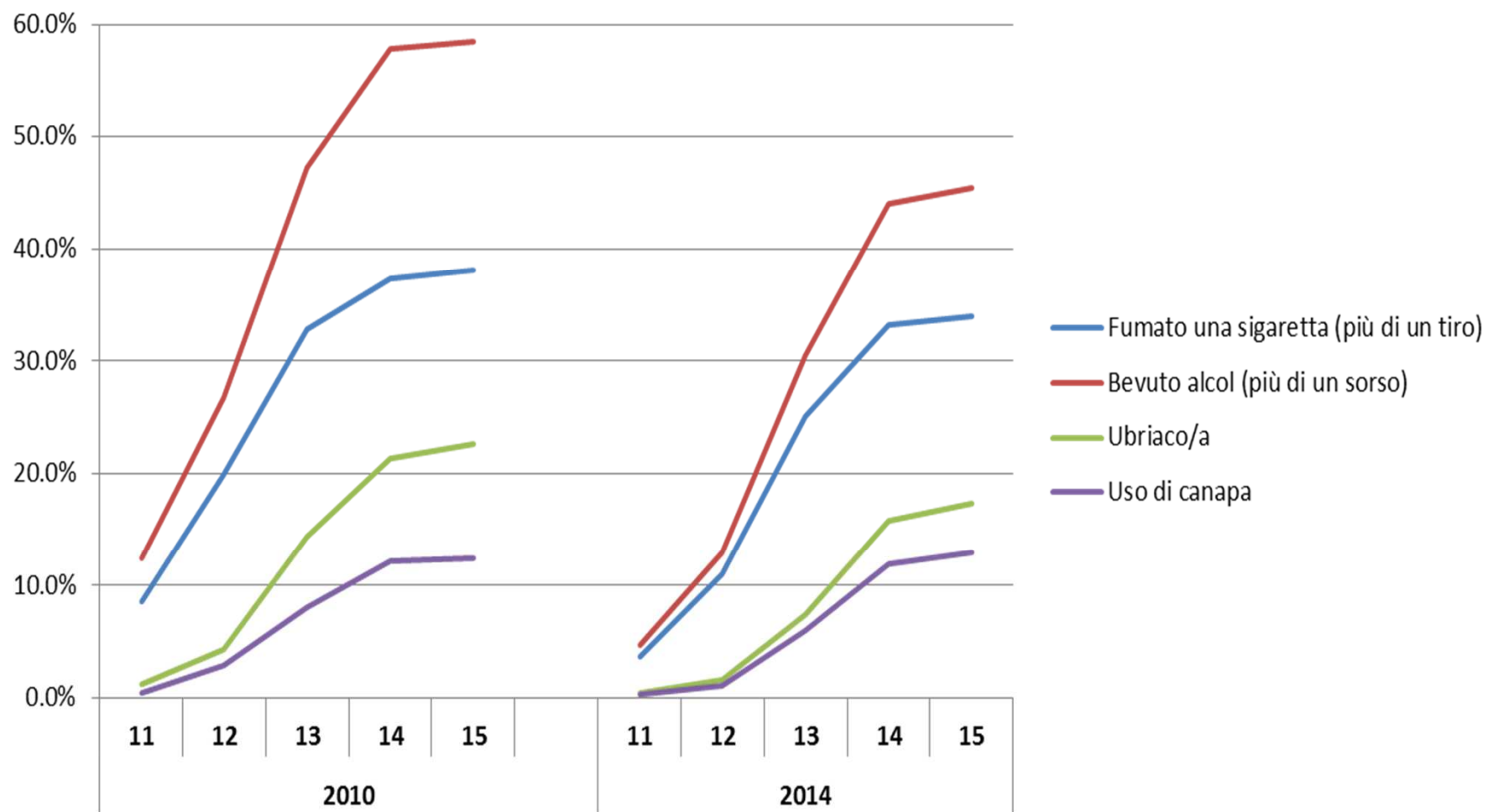
---



Health Behaviour in School-aged Children 2014  
Cantone Ticino - Analisi dati SPVS

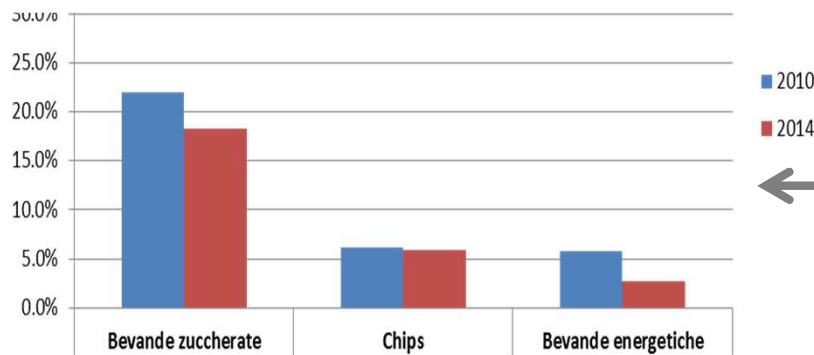
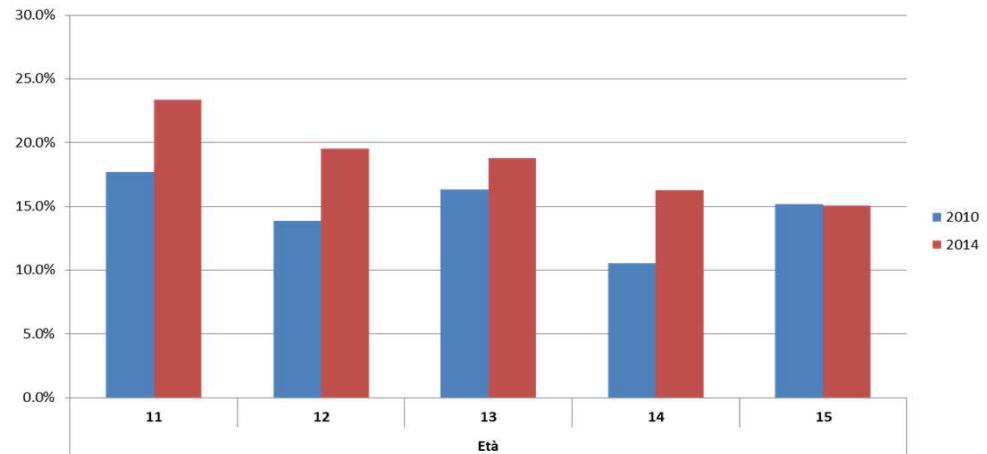


# Comportamenti a rischio



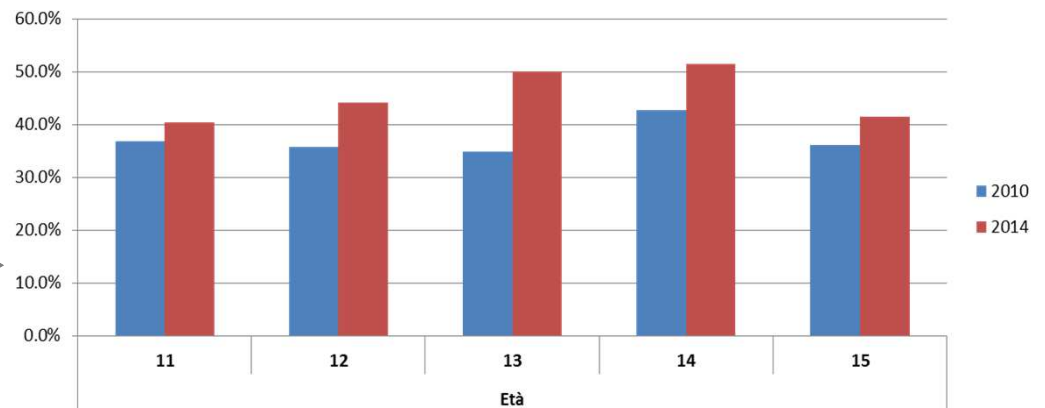
# Alimentazione – Attività fisica – Sonno

Prevalenza di **attività fisica frequente** (“almeno 60 minuti per 6-7 giorni la settimana”) negli ultimi 7 giorni



Prevalenza di consumo frequente (“una o più volte al giorno”) di **alimenti non raccomandati**

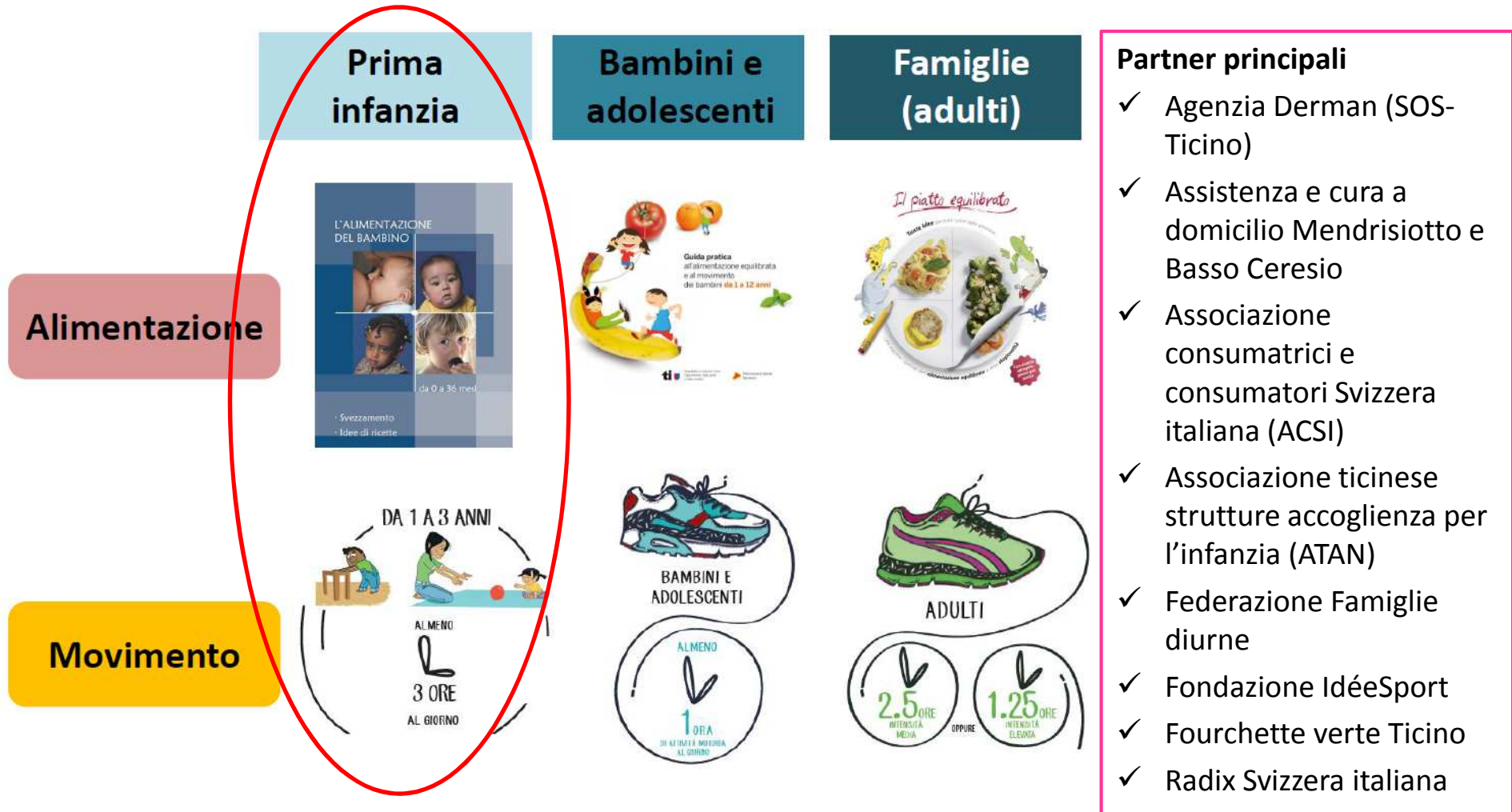
Prevalenza di adolescenti che dichiara **difficoltà ad addormentarsi** (“almeno una volta a settimana negli ultimi 6 mesi”)



# Il Programma quadro SPVS 2017-2020

	Promozione della salute	Prevenzione		
Programmi cantonali  Sviluppo e adattamento dei programmi nazionali	<b>Programma d'azione cantonale</b> a) <b>Alimentazione, movimento</b> <b>2017 - 2020</b>	<b>Programma d'azione cantonale tabagismo</b> <b>2015-2018</b>		
	Gruppo bersaglio	0-20 anni, 65+ anni	Gruppo bersaglio	Adolescenti, adulti
	Responsabilità	Dipartimento sanità e socialità	Responsabilità	Dipartimento sanità e socialità
	Finanziamento	Cantone TI / PSCH	Finanziamento	Cantone TI / FPT
		<b>b) Agio e benessere</b> <i>in fase di elaborazione</i>	<b>Piano cantonale alcol</b> <b>2015 - 2018</b>	
	Gruppo bersaglio	0-20 anni, 65+ anni	Gruppo bersaglio	Giovani, senior autonomi
	Responsabilità	Dipartimento sanità e socialità	Responsabilità	Dipartimento sanità e socialità
	Finanziamento	Cantone TI / PSCH	Finanziamento	Fondo Alcol
Progetti cantonali intersettoriali / interdipartimentali	<b>Migrazione e salute</b> <b>2016-2019</b>	<b>Salute e ambiente</b> <b>2016 - 2019</b>		
	Gruppo bersaglio	Migranti vulnerabili	Gruppo bersaglio	Persone a rischio, popolazione generale
	Responsabilità	GA intersettoriale	Responsabilità	Gruppo operativo salute ambiente (GOSA)
	Finanziamento	Cantone TI	Finanziamento	Cantone TI
		<b>Meglio a piedi</b>	<b>Alleanza contro la depressione</b>	
	Gruppo bersaglio	Bambini, anziani	Gruppo bersaglio	Adulti
	Responsabilità	GA intersettoriale	Responsabilità	GA Divisione salute pubblica
	Finanziamento	Cantone TI	Finanziamento	Cantone TI
Progetti pilota  Non inseriti in programmi cantonali	<b>Girasole</b>			
	Gruppo bersaglio	Adulti		
	Responsabilità	Dipartimento sanità e socialità		
	Finanziamento	Cantone TI / UFSP		

# Alimentazione e movimento - Bambini



Programma sostenuto da Promozione Salute Svizzera

# Alimentazione e movimento - Anziani

## Cadute



## Attività fisica



## Alimentazione



### Partner principali

- ✓ Associazione consumatrici e consumatori Svizzera italiana (ACSI)
- ✓ Associazione Prevenzione Incidenti Persone Anziane (PIPA)
- ✓ Dividat
- ✓ Fourchette Verte Ticino
- ✓ Pro Senectute Ticino e Moesano

Programma sostenuto da Promozione Salute Svizzera



# Alcol e tabacco

## Adolescenti

## Adulti

## Anziani

Alcol



Tabacco



### Partner principali

- ✓ Associazione Svizzera Non fumatori
- ✓ Centro di tabaccologia
- ✓ Fondazione IdéeSport
- ✓ G+S Ticino
- ✓ Ingrado
- ✓ Lega polmonare TI
- ✓ Lega ticinese contro il cancro
- ✓ Radix Svizzera italiana
- ✓ Sezione Polizia amministrativa
- ✓ Servizi psico-sociali e sanitari
- ✓ Ticino Addiction

Sostenuto dal Fondo per la prevenzione del tabagismo



# Progetti per e nelle scuole

Formazione continua SUPSI-DFA



Raccomandazioni  
merende equilibrate  
a scuola

WORK IN  
PROGRESS

Progetti per e  
nelle scuole



Agenda  
scolastica



Attività e progetti di



# Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!

- Progetto di promozione dell'alimentazione equilibrata e del movimento indirizzato alle scuole dell'infanzia ed elementari. La partecipazione è gratuita, si estende su due anni scolastici e può essere riconosciuta come formazione continua per i docenti.
- **Obiettivo:** sensibilizzare i docenti, i genitori e gli allievi sull'importanza di una corretta alimentazione e del movimento nell'età scolastica.
- **Attività:**
  - ✓ Formazione e sensibilizzazione dei docenti e dei genitori sull'alimentazione equilibrata e il movimento
  - ✓ Consulenza didattica ai docenti e sostegno per le attività
  - ✓ Fornitura di materiali per incentivare il movimento
  - ✓ Temi principali: alimentazione equilibrata, bevande, frutta e verdura, colazione, merende e movimento
- **Responsabili:** Servizio di promozione e di valutazione sanitaria e Servizio di medicina scolastica dell'Ufficio del medico cantonale





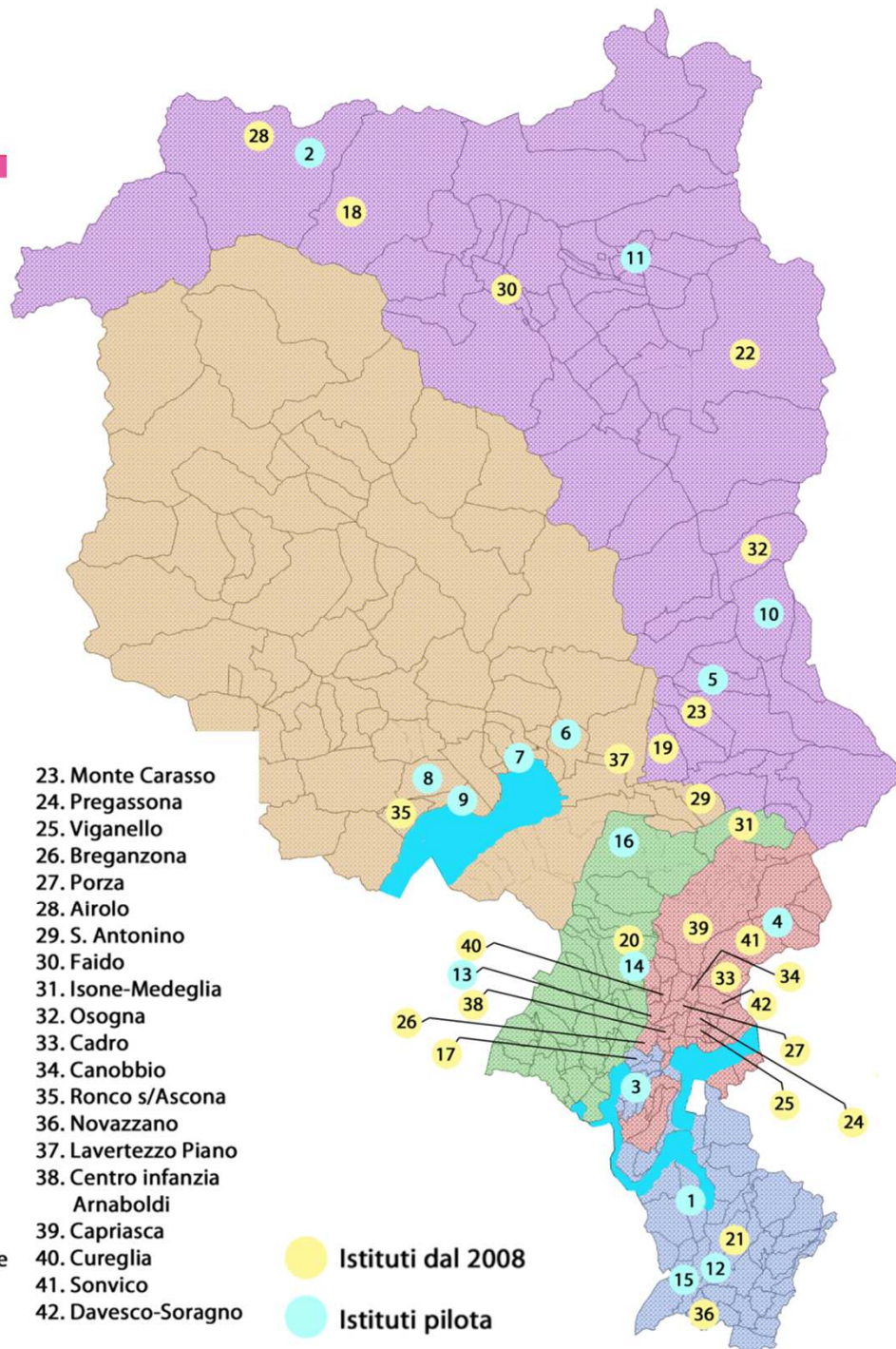
# Dal 2005 a oggi

In totale:

- ✓ 42 istituti scolastici comunali
- ✓ 650 docenti
- ✓ 7900 allievi e le loro famiglie

**ISCRIZIONI APERTE PER IL BIENNIO SCOLASTICO 2018-2020**  
[www.ti.ch/movimentoegusto](http://www.ti.ch/movimentoegusto)

- 1. San Vito
- 2. San Vito
- 3. San Vito
- 4. San Vito
- 5. San Vito
- 6. Gordola
- 7. Minusio
- 8. Losone
- 9. Ascona
- 10. Claro
- 11. Acquarossa
- 12. Rancate
- 13. Vezia
- 14. Bedano
- 15. Ligornetto
- 16. Riviera
- 17. Paradiso
- 18. Prato Leventina
- 19. Gudo
- 20. Torricella-Taverne
- 21. Mendrisio
- 22. Malvaglia
- 23. Monte Carasso
- 24. Pregassona
- 25. Viganello
- 26. Breganzona
- 27. Porza
- 28. Airolo
- 29. S. Antonino
- 30. Faido
- 31. Isonne-Medeglia
- 32. Osogna
- 33. Cadro
- 34. Canobbio
- 35. Ronco s/Ascona
- 36. Novazzano
- 37. Lavertezzo Piano
- 38. Centro infanzia Arnaboldi
- 39. Capriasca
- 40. Cureglia
- 41. Sonvico
- 42. Davesco-Soragno



# Formazione continua SUPSI-DFA

- Offerta annuale di corsi di formazione continua (riconosciuti come formazione continua) sull'alimentazione equilibrata e il movimento (accordo con il responsabile della Formazione continua SUPSI-DFA dal 2014 ).
- **Obiettivi:** fornire ai docenti (1) una base teorica sull'alimentazione equilibrata, (2) idee e suggerimenti pratici per trattare il tema dell'alimentazione equilibrata in classe e (3) risorse e strumenti didattici per sviluppare il tema dell'alimentazione equilibrata in classe
- **Attività:** corso gratuito di 8 ore-lezione per i docenti di SI e SE «*Ingredienti per trattare il tema dell'alimentazione equilibrata in classe*» (temi principali: alimentazione equilibrata, frutta e verdura, acqua e bevande dolci)
- **Responsabile:** Servizio di promozione e di valutazione sanitaria
- Prossime date fine marzo 2019 nel Bellinzonese → iscrizione possibile il prossimo anno scolastico direttamente sul sito della formazione continua della SUPSI <https://fc-catalogo.app.supsi.ch/Home/Welcome>



# Raccomandazioni merende a scuola

---

- **Obiettivo:** definizione, elaborazione e diffusione di raccomandazioni condivise sulle merende a scuola per i vari ordini scolastici (SI, SE e SM) e di materiale informativo accompagnatorio che permetta di estendere l'informazione alle famiglie.
  - ✓ Altri temi inclusi: pranzi al sacco e igiene orale
- Per raggiungere l'obiettivo si è costituito un **gruppo di lavoro**. Composizione:
  - ✓ Ufficio del medico cantonale (Servizio di promozione e di valutazione sanitaria e Servizio di medicina scolastica): 2 rappresentanti
  - ✓ Sezione scuole comunali: 2 rappresentanti
  - ✓ Sezione insegnamento medio: 2 rappresentanti
  - ✓ Conferenza Cantonale dei genitori: 1 rappresentante
  - ✓ Commissione per il Servizio dentario scolastico: 1 rappresentante
- Prime riunioni iniziate a gennaio 2018
- **Responsabile:** Ufficio del medico cantonale (Servizio di promozione e di valutazione sanitaria e Servizio di medicina scolastica)

# Fourchette verte

---

- **Obiettivo:** sviluppare l'offerta di pasti equilibrati nei luoghi di ristorazione
- **Attività:**
  - ✓ Assegnazione del marchio Fourchette verte a ristoranti e mense collettive che rispettano i requisiti di qualità per una cucina equilibrata.
  - ✓ Organizzazione di corsi di cucina per i cuochi delle scuole dell'infanzia, ma anche dei nidi dell'infanzia e delle case per anziani.
- **Marchi in ambito scolastico:**
  - ✓ Tutte le sedi di scuola dell'infanzia (ca. 150) → collaborazione con la Sezione delle scuole comunali
  - ✓ Tutti i ristoranti scolastici Restò: scuole medie, scuole superiori e scuole professionali (ca. 20) → collaborazione con l'Ufficio della refezione e dei trasporti scolastici
  - ✓ Scuole private
- **Responsabile:** Fourchette verte Ticino





# Agenda scolastica

- Da sempre SPVS parte del gruppo di editing dell'agenda scolastica
- Dal 2008 → inserto specifico/pratico su un tema di promozione della salute

### MOVIMENTO!

**Con i sud 600 muscoli**

IL TUO CORPO È FATTO PER MOVERSI. CON L'ATTIVITÀ FISICA CORPO E MENTE SI SQUADRIANO. SPECIAMENTE LO STRESS, IL TUO CORPO HA BISOGNO DI ESERCIZIO E TI INDICHERÀ DI SODDISFARLO. **NUOVOTTI PRONDI OMOI CON EFFETTO ANTI-DEPRESSIVO!**

### L'ACQUA E LE BEVANDE DOLCI

L'acqua c'è sempre. La trovi ovunque, non contiene zucchero, ti disseta e ti depura!

1,5 litri di acqua al giorno. Ogni giorno è consigliato bere 1,5 litri di acqua = 7/8 bicchieri

Calcolatore d'acqua. Vuoi sapere di quanta acqua hai bisogno? Scarica l'app su [www.fantesannubiretto.ch](http://www.fantesannubiretto.ch)

L'acqua costa poco. L'acqua del rubinetto non costa quasi nulla ed è di ottima qualità!

L'acqua mentre mangi. Bere acqua durante i pasti aiuta a digerire meglio!

Troppo zucchero nelle bevande dolci. In una bottiglietta da mezzo litro ci sono dalle 11 alle 13 zollette di zucchero!

### È UN PO' CHE CI PENSO... UN TATUAGGIO?

...PERCHÉ SÌ E PERCHÉ NO...

Quello che si dice in giro...

❖❖❖ Così dimostro che non ho paura del dolore. Voglio avere un simbolo che dica agli altri come e chi sono.

❖❖❖ È figo e mi fa sentire come gli altri.

❖❖❖ Contiene una storia che mi appartiene.

❖❖❖ Poi tanto lo posso cancellare.

Quello che pensano gli altri (adulti, medici, docenti) e lo fatto per conto mio

❖❖❖ Nella vita si cambia. Quella che oggi ti può sembrare una cosa importante e bella, fra un po' di tempo, può anche farti vergognare!

❖❖❖ Con il tempo, anche il gruppo di amici può cambiare e anche tu cambi come cambiano i tuoi gusti.

❖❖❖ I tatuaggi non si possono cambiare e restano per tutta la vita a meno di eseguire interventi comunque dolorosi e costosi che, poi, non danno alcuna garanzia di successo.

Quello che bisogna comunque tenere presente

❖❖❖ Prima di scegliere un disegno da farsi tatuare fallo vedere in giro e chiedi un parere a un adulto di cui ti puoi fidare.

❖❖❖ Scegli un tatuaggio neutro, che puoi far vedere alle luce del sole e che non ti può mettere in cattiva luce.

❖❖❖ Scegli tatuaggi piccoli e facili da coprire.

❖❖❖ Scegli tatuaggi poco colorati. I colori oltre che essere più dannosi per la salute (in particolare il giallo e l'azzurro) con il tempo tendono a sbiadire.

❖❖❖ Da evitare simboli religiosi, politici, sportivi (croci, svastiche, stelle, luna, simboli celtici di cui non conosco bene il significato), nomi di amici, amiche (poi magari figli), vorresti dimenticarti e il tatuaggio te li ricorda.

### Chiedi a un medico che cosa tu pensa

Quando scegli uno studio per tatuaggi, fai attenzione alle impressioni di igiene, pulizia e cura che esso suscita.

La pelle è un ecosistema molto delicato ed elastico che, con il tempo, modifica i tatuaggi allargandoli o allungandoli. Il cerchio diventa un ovale e una linea retta una montagna rocciosa.

❖❖❖ Tieni sempre presente che il tatuaggio ti segna e, soprattutto, ti contrasta.

❖❖❖ Non farti fotografare e non pubblicare foto con i tuoi tatuaggi (sono solo tuoi) e dei tuoi amici (più intimi e fidati).

❖❖❖ Coloca i tatuaggi in parti del corpo che tendenzialmente non cambiano di forma deformando il disegno.

### È FINITA LA SCUOLA E HAI UN BUCO NELLO STOMACO?

IL MOMENTO DI RICARICARE LE TUE ENERGIE È LARE UNA MERENDA STUZZICANTE!

Mangiare qualcosa a metà pomeriggio ti permetterà di arrivare all'ora di cena senza la voglia di evolvere frigo o dispendio...

### FRUTTA E/O VERDURA! LATTICINO O FARINACEO

... per spegnere la tua sete. ACQUA è la scelta migliore!

**MILKSHAKE (frullato)**  
Metti in un recipiente un bicchiere di latte con due manciate di frutta preferita o pacchetti che preferisci (banana, fragole, mele, pesche, noci e frullalo il latte.

**PANINO FAI DA TE**  
Taglia 1 panino. Lo 2 fette di pane e 1 pezzo di formaggio e 1 pezzo di prosciutto o cacciatore il formaggio e la pera.

A piacere, aggiungi latte, yogurt, noci, avocado.

**SAI QUELLO CHE LA PUBBLICITÀ VORREBBE INVECE FARTI MANGIARE OGNI GIORNO?**

1 bottiglietta (in realtà) = mezzo barattolo = 6 pezzi

...! ATTENZIONE QUINDI A NON ESAGERARE!

### PUOI FARE ATTIVITÀ FISICA ANCHE SENZA CAMBIARE ABBIGLIAMENTO.

ASA, NEI SENTI UERCIALL, NEMA... AD OCCASIONE

PRENDI LE SCALE

INCARE CASA, AGLI NAMENTI IN GIEO GLI AMICI

PRENDI LA BICI LO SUIRE O I PATTINI

DAL BUCO RIMATA A O SENTI...

VAI A PIEDI

\* I PRIMI 20 CHE SCOPRONO UNA MAIL A DIS-MOVIMENTO@LSTONTE.CH CON IL PRIMO INDIRIZZO POSTALE RICEVERANNO IN REGALO UN CONTAPASTI CHE HA A ORE ANCHE L'AMBIENTE

### Cosa puoi fare per mantenerti in forma?

Completa il gioco e troverai la risposta.

❖❖❖ Per mantenerti in forma, hai bisogno di bere almeno 1,5 litri al giorno.

❖❖❖ Due manciate di frutta e un frappe alla banana sono esempi di una dieta equilibrata.

❖❖❖ Non sono rischi la carne. Il pesce, le uova e le leguminose, come l'arcobaleno. Variandoli avrai più benefici.

❖❖❖ Frutta e verdura ne hanno tanti e diversi, come l'arcobaleno. Variandoli avrai più benefici.

❖❖❖ 5 porzioni tutte mangiate ad esempio pane o pasta integrali e di...

❖❖❖ Non assumi tante mangiando ad esempio pane o pasta integrali e di...

### Il concorso!

Nell'agenda scolastica 2012-2013 vi abbiamo invitato ad inviarti foto di luoghi o materiali per fare movimento. Ecco le foto vincitrici del concorso...

Alice

Giulia

Marta

Sara

Sereno

**Un'ora di movimento al giorno per il benessere di corpo e mente:**  
camminare, giocare a calcio o pallavolo, correre, andare in bicicletta, fare sport, ... tutto vale!

Il primo 10 che scriveranno una mail con la risposta a [dis-movimento@lstonte.ch](mailto:dis-movimento@lstonte.ch) con il primo indirizzo postale riceveranno in regalo un contapasti che ha a ore anche l'ambiente.

Per qualsiasi domanda o richiesta di informazioni contattaci scrivendo a [dis-opra@lstonte.ch](mailto:dis-opra@lstonte.ch).

### Il sonno... un dono degli dei

Gli antichi consideravano il sonno e i sogni un dono degli dei. Morfeo era il dio incaricato di far dormire le persone e di farle sognare. È raffigurato con delle grandi ali che consentono di trasportare chi sogna da un capo all'altro del mondo o dei mondi. Tuttavia si usa la frase "essere tra le braccia di Morfeo" per indicare chi è immerso in un sonno profondo.

Pensa al tuo smartphone: sei sempre preoccupato per la carica. Appena possibile lo devi collegare altrimenti non sei più raggiungibile e non puoi più sentire gli amici. Per fortuna ci sono ovunque prese di corrente.

La "batteria" di noi umani, invece, si può ricaricare solo dormendo; recuperando quello che abbiamo consumato durante il giorno facendo tante cose.

Dormire non è solo riposare, è il modo che ti consente di mettere a posto idee e pensieri: il momento in cui il cervello fa ordine tra quanto accumulato durante il giorno.

Ma, per addormentarsi e "staccare la spina", è necessario staccare le altre "numerose 'spine', quelle dei tablet, dello smartphone o del televisore. Bisogna iniziare a spegnere le cose che disturbano.

"Spegnere" significa dimenticarsi da qualche parte e non pensarci più per un po'.

**Dormire non è una perdita di tempo**

Secondo una ricerca condotta nelle scuole ogni quattro anni, i giovani tra gli 11 e i 15 anni dormono sempre meno e meno bene.

Se prima più di 1 giornone su 3 diceva di avere difficoltà ad addormentarsi almeno una volta alla settimana, oggi quasi 1 su 2 dice di far fatica ad addormentarsi.

Chi fa fatica ad addormentarsi si sente più spesso stanco durante la giornata rispetto a chi si addormenta senza difficoltà.

# Radix Svizzera italiana

- Coordinazione per il Ticino della **Rete delle scuole21** (ex Rete cantonale delle scuole che promuovono la salute) → [www.rete-scuole21.ch](http://www.rete-scuole21.ch)
  - ✓ sostiene le scuole nel loro percorso come luoghi di apprendimento, di lavoro e di vita in salute e sostenibili
  - ✓ in Ticino: 11 SM coinvolte e 2 scuole post-obbligatorie
- Portale [www.radixscuola.ch](http://www.radixscuola.ch) con una panoramica su:
  - ✓ progetti che Radix Svizzera italiana svolge nel contesto scolastico in collaborazione con i diversi attori della scuola per prevenire le dipendenze e promuovere la salute
  - ✓ materiali informativi redatti in funzione dei differenti livelli scolastici
  - ✓ materiali didattici per affrontare i diversi temi in classe



rete delle scuole21

rete svizzera delle scuole  
che promuovono la salute  
e la sostenibilità

Salute  
scuola  
e  
prevenzione  
!

radixscuola.ch offre una panoramica dei progetti che Radix Svizzera italiana svolge nel contesto scolastico. Molteplici sono le attività che Radix Svizzera italiana promuove in collaborazione con i diversi attori della scuola per prevenire le dipendenze e promuovere la salute. Il sito mette a disposizione materiali informativi redatti in funzione dei differenti livelli scolastici e fornisce ai docenti materiali didattici sulle dipendenze, che offrono varie attività e molti spunti di riflessione per affrontare il tema delle dipendenze in classe. Inoltre Radix Svizzera Italiana organizza progetti su temi specifici di prevenzione e promozione della salute rivolti ai diversi ordini scolastici.

www.radixscuola.ch



# Radix Svizzera italiana: alcuni esempi

- **Amidù:** materiale didattico per rafforzare l'autostima nel bambino
  - ✓ Temi: fiducia in se stesso e negli altri, capacità di affrontare i problemi, riconoscere le proprie risorse ma anche le proprie debolezze, ecc.
  - ✓ Destinatari: 1° ciclo di SE e dell'ultima classe di SI
- **Libera-mente:** teatro interattivo sul tema delle dipendenze
  - ✓ Temi: tabacco, alcol, nuove tecnologie
  - ✓ Destinatari: Scuola medie (3° e 4° media)
- **Progetti di peer education**
  - ✓ Temi: dipendenze (da sostanze, da attività)
  - ✓ Destinatari: Liceo + scuole professionali
- **Adolescenti in casa:** pubblicazioni (2 x anno) distribuite tramite le scuole
  - ✓ Temi: l'amicizia e il gruppo, le uscite e le feste, la propensione al rischio, l'autostima nell'adolescenza, il rapporto con le sostanze, il dialogo con i propri figli, i limiti e le regole, l'uso delle nuove tecnologie, ecc.
  - ✓ Destinatari: genitori





# Progetti nell'extrascuola

Famiglie diurne (0-15 anni)

Tandem-Spicchi di vacanza:  
iniziativa merende  
equilibrate (3-17 anni)



Centri extrascolastici  
(4-12 anni)

**Fourchette verte:** marchi per  
la ristorazione extra-  
scolastica (es. catering dei  
centri extrascolastici, marchi  
temporanei a colonie, ecc.)



Progetti e attività  
nell'extrascuola



EverFresh  
Prevenzione con brio



EverFresh di  
IdéeSport (12-17 anni)

MiniMove di  
IdéeSport (2-5 anni)





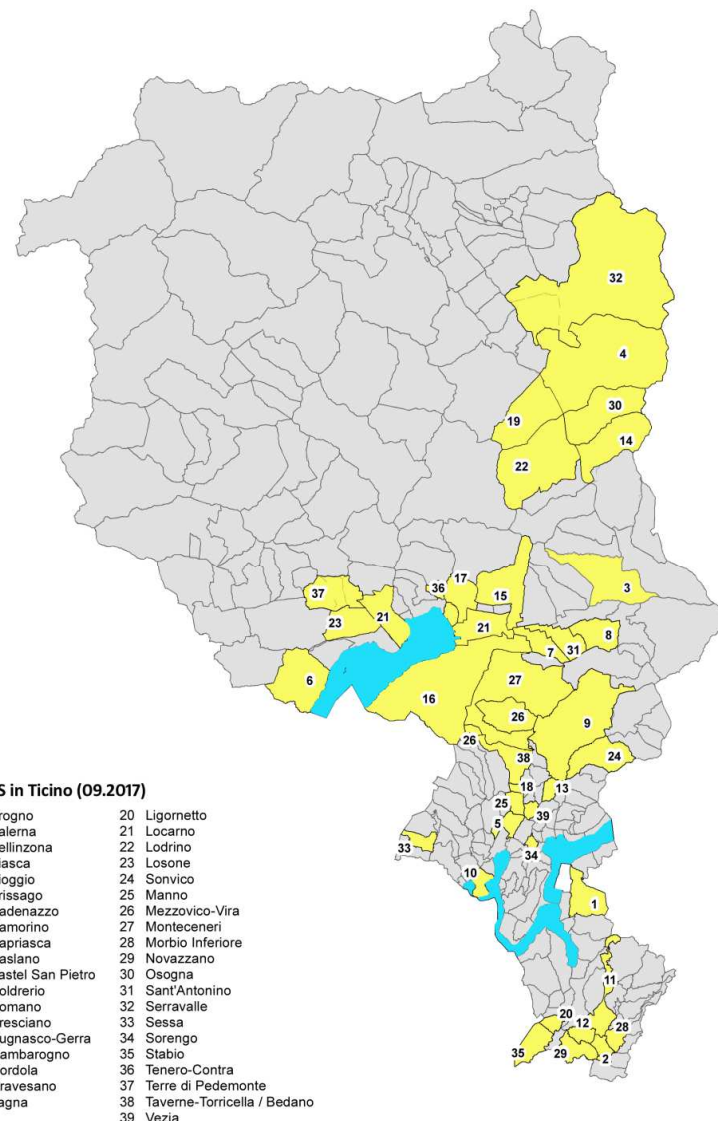
- Progetto di prevenzione al tabagismo giovanile (12-17 anni) durante il tempo libero che utilizza l'approccio tra pari.
- **Obiettivi:** informare e sensibilizzare i giovani partecipanti sulle conseguenze dannose del consumo di tabacco, esortandoli a riflettere sul proprio comportamento
- **Attività:**
  - ✓ Formazione di giovani coach sul tema (14-18 anni)
  - ✓ I coach formati, con la collaborazione di un adulto, propongono attività di sensibilizzazione e informazione a rotazione nei vari MidnightSports
- **Risultati dal 2013**
  - ✓ 60 coach formati
  - ✓ Sviluppo di materiali e attività ad hoc
  - ✓ 112 eventi EverFresh organizzati (che hanno coinvolto 82 Comuni)
  - ✓ 3761 giovani sensibilizzati
  - ✓ Ampliamento in altri Cantoni



# Meglio a piedi



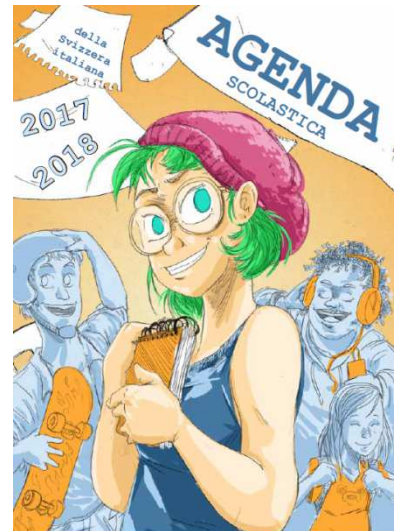
- Progetto di promozione della salute che agisce parallelamente sulle condizioni quadro e sui comportamenti individuali.
- **Obiettivo:** promuovere la mobilità lenta e sostenibile sul percorso casa-scuola come principale modalità di spostamento → aumentare l'attività fisica di bambini e ragazzi (SI/SE/SM).
- **Strumenti operativi:** il Piano di Mobilità Scolastica (PMS) combina misure di gestione del traffico e della mobilità, misure infrastrutturali e misure di sensibilizzazione (comportamentali). Nella sua elaborazione sono coinvolte tutte le parti interessate: Comune, scuole, genitori, bambini e altri attori.
- **Risultati dal 2010** (stato 09.2017) : PMS in ca. 40 comuni, coinvolgimento di oltre 14'000 allievi SI/SE/SM e docenti delle scuole coinvolte



# I nostri canali d'informazione



Il piatto equilibrato





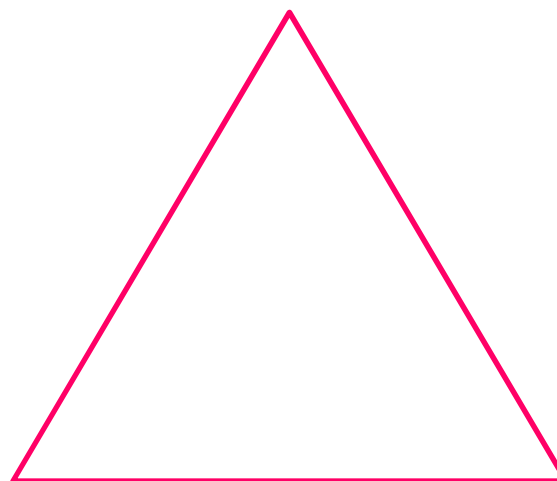
# I nostri canali d'informazione

The collage displays various information channels:

- Website:** A screenshot of the 'Movimento e Gusto' website, featuring a navigation menu with 'Ufficio', 'Chi siamo', 'Settori di attività', and 'Progetti'. The main content area is titled 'Servizio di promozione e di valutazione sanitaria' with the URL [www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute). A sidebar lists 'Notizie in breve', 'Progetti nella banca dati TI', 'Studi e ricerche', 'Materiale informativo', 'Sito internet', and 'Eventi'. A 'Notizie in breve' section highlights 'Il caso dello zucchero in Italia' and 'Chi va va sar'.
- Facebook Page:** A screenshot of the official Facebook page for the 'Servizio di promozione e di valutazione sanitaria'. The page features a cover photo with the slogan 'Promuovere la salute stare bene fa bene'. The main content area includes a 'Scrivi qualcosa...' text box and several interactive cards for actions like 'Condividi una foto o un video', 'Pubblicizza la tua azienda', 'Fai in modo che le persone scoprano di più', 'Ricevi i messaggi', 'Aiuta le persone a trovare la tua azienda', 'Crea un evento', and 'Crea un'offerta'. The page also shows engagement statistics such as '1497 Copertura post' and '0 Clic sul sito Web'.
- Newsletter:** A snippet of the 'NewSalute' newsletter, titled 'Promozione e salute', with a sub-header 'Miti e preconcetti sempre meglio di'.
- Logo:** The 'stare bene fa bene' logo, which includes a hand icon with a heart inside, and the text 'Promuovere la salute'.

# In conclusione

---





**stare bene fa bene**  
Promuovere la salute

# Grazie per l'attenzione!

**Servizio di promozione e di valutazione sanitaria  
Ufficio del medico cantonale**

**[www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute)**

**091 814 30 50**

**NewSalute: [www.ti.ch/infodoc](http://www.ti.ch/infodoc)**

**Newsletter «Programma alimentazione equilibrata e movimento»:**

**[www.ti.ch/movimentoegusto](http://www.ti.ch/movimentoegusto)**

**Facebook: [www.facebook.ch/promozionedellasalute](http://www.facebook.ch/promozionedellasalute)**



Repubblica e Cantone Ticino  
Dipartimento della sanità e della socialità