

## STILI DI VITA, LIFE SKILLS E SALUTE

Alimentazione, movimento, alcol, tabagismo, uso dei farmaci, affettività e sessualità ma anche sviluppo di competenze per vivere al meglio le proprie possibilità

L'OMS definisce la Promozione della Salute come "... un processo che consente alle persone un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla. In quest'ottica, la salute è vista come una risorsa di vita quotidiana e non come obiettivo".

Migliorare quindi non significa solo prevenire un evento dannoso o mantenere la propria salute ma costruire una rete di soggetti che operino per e nella comunità al fine di aumentarne il benessere.

**IN OGNI QUARTIERE È PRESENTE UN GRUPPO *Salute è Benessere* PER IL MANTENIMENTO ED IL MIGLIORAMENTO DI CORRETTI STILI DI VITA**

I cinque gruppi *Salute è Benessere* lavorano con tutti quei soggetti del Quartiere che si rendono disponibili ad attivare, attraverso una rete di salute, azioni dedicate alla promozione di sani stili di vita. L'obiettivo finale è quello di sostenere gruppi di popolazione nell'analisi dei propri bisogni per migliorare la salute collettiva attraverso iniziative aperte a tutti i cittadini senza necessità di iscrizioni ed a titolo gratuito.

**ATTIVITÀ RIVOLTE AD ESALTARE I BENEFICI PER LA SALUTE DERIVANTI DAI CORRETTI STILI DI VITA TRAMITE LE RISORSE DEL TERRITORIO**

**MOVIMENTO:** ogni mese vengono svolte cinque "passeggiate della salute", libere e gratuite, per tenersi in forma, stare in compagnia e conoscere il territorio;

**ALIMENTAZIONE:** laboratori alimentari sviluppati in stretta collaborazione con ISPRO per l'acquisizione di corrette abitudini alimentari attraverso la preparazione di ricette salutari. Eventi open, adesione ai programmi ministeriali di "Guadagnare salute";

**USO CONSAPEVOLE DELL'ALCOL:** informazione e sensibilizzazione nella comunità locale;

**INCONTRI INFORMATIVI CON LA POPOLAZIONE** sugli stili di vita e sviluppo delle life skills

## INFORMAZIONI

**Azienda USL Toscana centro:** [www.uslcentro.toscana.it](http://www.uslcentro.toscana.it) > promozione alla salute > campagne di comunicazione aziendali

**Società della Salute di Firenze:** [www.sds.firenze.it](http://www.sds.firenze.it)

**Comune di Firenze:** [www.comune.fi.it](http://www.comune.fi.it)

**UISP:** [www.uisp.it/firenze/](http://www.uisp.it/firenze/)

# Salute è Benessere

## LA RETE DI SALUTE



Salute è Benessere  
**GRUPPO Q1**

Passeggiate ogni **1°** sabato del mese; laboratori alimentari; incontri ed eventi con la popolazione; collaborazioni con le attività del Quartiere

*Partecipanti:* UISP; AUSER Q1; Rete di Solidarietà Q1; Coordinamento dei Club degli Alcolisti in trattamento, AICS, Sezione Soci Coop Firenze Nord Ovest, Infermiere Azienda USL Toscana centro, UFC Promozione della Salute Azienda USL TC; SdS Firenze, rappresentante Consiglio di Quartiere; Centri dell'Età Libera, LILT Firenze, ISPRO, Farmacie Fiorentine AFAM SpA

*Riferimento:* quartiere1@comune.fi.it

---

Salute è Benessere  
**GRUPPO Q2**

Passeggiate ogni **2°** sabato del mese; laboratorio alimentare; incontri ed eventi con la popolazione, collaborazioni con le attività di Quartiere

*Partecipanti:* UISP, AUSER Q2, Rete di Solidarietà Q2, Coordinamento dei Club degli Alcolisti in trattamento, Centri dell'Età Libera, AICS, Sezione Soci Coop Firenze Nord Est, Infermiere Azienda USL Toscana centro, UFC Promozione della Salute Azienda USL TC, SdS Firenze, rappresentante Consiglio di Quartiere, LILT Firenze, ISPRO, Farmacie Fiorentine AFAM SpA, Nordic Walking Toscana

*Riferimento:* vilma.tanzi@comune.fi.it

---

Salute è Benessere  
**GRUPPO Q3**

Passeggiate ogni **3°** sabato del mese; laboratori alimentari; incontri ed eventi con la popolazione; collaborazioni con le attività del Quartiere,

*Partecipanti:* UISP, AUSER Q3, Rete di Solidarietà Q3, Coordinamento dei Club

degli Alcolisti in trattamento, Centri dell'Età Libera, Misericordia Badia a Ripoli, Croce d'Oro di Ponte a Ema, Infermiere Azienda USL Toscana centro, Biologo nutrizionista, UFC Promozione della Salute Azienda USL TC, SdS Firenze, rappresentante Consiglio di Quartiere, LILT Firenze, ISPRO, Farmacie Fiorentine AFAM SpA

*Riferimento:* sonia.franchini@comune.fi.it

---

Salute è Benessere  
**GRUPPO Q4**

Passeggiate ogni **2°** sabato del mese; laboratorio alimentare; incontri ed eventi con la popolazione; collaborazioni con le attività del Quartiere

*Partecipanti:* UISP, AUSER Q4, Coordinamento dei Club degli Alcolisti in trattamento, Centri dell'Età Libera, Sezione Soci Coop Firenze Sud Ovest, Associazione Vivere in Libertà, Gruppo Sportivo Unità Spinale onlus, Infermiere Azienda USL Toscana centro, UFC Promozione della Salute Azienda USL TC, SdS Firenze, rappresentante Consiglio di Quartiere, LILT Firenze, ISPRO, Farmacie Fiorentine AFAM SpA

*Riferimento:* quartiere4@comune.fi.it

---

Salute è Benessere  
**GRUPPO Q5**

Passeggiate ogni **4°** sabato del mese; laboratori alimentari; incontri ed eventi con la popolazione; collaborazioni con le attività del Quartiere

*Partecipanti:* UISP, AUSER Q5, Coordinamento dei Club degli Alcolisti in trattamento, Centri dell'Età Libera, Sezione Soci Coop Firenze Nord Ovest, AssoCuore, Atletica Castello, MMG, Biologo nutrizionista, Infermiere Azienda USL Toscana centro, UFC Promozione della Salute Azienda USL TC, SdS Firenze, rappresentante Consiglio di Quartiere, LILT Firenze, ISPRO, Farmacie Fiorentine AFAM SpA

*Riferimento:* beatrice.bernardini@comune.fi.it