Take5

5 passi per star bene

Guida per la comunità

Questa versione italiana di Take 5 è un adattamento autorizzato di un progetto della Belfast Strategic Partnership e della Public Health agency. É basata su dati e informazioni della New Economics Foundation, parte dell'UK Government Foresight Project

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

ats-bg.it

Introduzione

Noi tutti sappiamo quando stiamo bene mentalmente e fisicamente, anche se a volte abbiamo bisogno di un piccolo aiuto in più per rimanere in forma. "**Take 5 - 5 passi per star bene**" è un approccio, basato su ricerche internazionali, per sviluppare il benessere dell'individuo e della comunità.

Take 5 propone cinque semplici passi che aiutano a mantenere e migliorare il benessere. I messaggi di **Take 5** sono chiari e, se inseriti nella vita quotidiana, possono aiutare le persone a stare meglio e a essere in forma. E' importante adottare buone abitudini quotidiane quando si sta bene perché possono aiutarti a star meglio anche nei momenti difficili.

Questa guida è rivolta alle comunità per aiutare a comprendere in che modo **Take 5** possa essere proposto e promosso sia a livello individuale che di comunità; a tale scopo, vengono messi a disposizione anche alcuni suggerimenti e strumenti facilitanti.

Come usare Take 5 per sostenere la tua comunità

- Considera quanto è già presente nella tua realtà locale e in linea con i messaggi di **Take 5**
- Fai conoscere alla tua comunità **Take 5** e i suoi benefici
- Includi delle informazioni sul benessere e su **Take 5** nelle pubblicazioni (notiziari comunali, bacheche/tabelloni luminosi, opuscoli informativi, ecc.)
- Definisci in che modo le attività e i programmi che hai sviluppato o stai sviluppando hanno a che fare con **Take 5**
- Usa i loghi e i messaggi di **Take 5** ovunque puoi durante la promozione di attività collegabili ad esso.

Considera ciò che è già disponibile

A volte le persone credono di dover frequentare luoghi diversi per essere attivi o socializzare, mentre di solito la comunità in cui si vive è già ricca di opportunità. Nella tua comunità sono sicuramente disponibili delle occasioni e delle risorse, molte delle quali gratuite. Potrebbero essere attività o servizi forniti da organizzazioni, istituzioni pubbliche o situazioni che accadono spontaneamente.

Promuovi Take 5 nella tua comunità

Promuovere **Take 5** nella tua comunità non significa necessariamente fare cose nuove; probabilmente sono già in atto molte attività che appartengono a **Take 5**. Il punto è dimostrare alla tua comunità in che modo esse sono legate a **Take 5**.

Mappa le attività di Take 5

Confronta quello che già vien fatto nella tua comunità con i passi e le attività proposte da **Take 5**. Questo ti permetterà di creare una mappa e ti aiuterà a evidenziare ciò che è già disponibile e ciò che puoi promuovere meglio nella comunità. (*vedi la griglia di mappatura a pag.7).* In alternativa elabora un calendario mensile delle attività attinenti ad ognuno dei passi di **Take 5** *(vedi il calendario* **Take 5** *a pag.9).*

Pianifica le attività di Take 5

Potresti individuare tra le attività di **Take 5** quelle particolarmente rilevanti e che desidereresti incrementare, piuttosto che quelle meno diffuse e che vorresti sviluppare. **Take 5** può aiutarti a pianificare e organizzare le attività utilizzando la struttura proposta *(vedi la griglia di pianificazione a pag.8).*

Per esempio:
Stai connesso: eventi della comunità e festival, attività supporto per anziani, genitori e bambini
Muoviti: nei parchi; gruppi di cammino; organizzazione di giochi e attività fisica; sport; lezioni di yoga
Impara: biblioteche, club di cucito, spazio per i compiti, programmi di formazione, corsi di cucina
Sii consapevole: conoscere punti d'interesse locali, natura, arte, mindfulness
Dona: volontariato,attività di sostegno ad un evento o ad un progetto

Diffondi le attività di Take 5

Ci sono molti esempi di attività basate su **Take 5** che altri hanno già realizzato e che potrebbero esserti utili. Ci sono anche delle risorse disponibili per pubblicizzare **Take 5:** poster, presentazioni, strumenti da diffondere ecc.

Se vuoi approfondire l'argomento consulta la guida di ***Take 5*** *per professionisti.*

Valuta le attività di Take 5

Quando organizzi un'attività è sempre utile fissare gli obiettivi che vuoi raggiungere. Ci possono essere attività tipiche di **Take 5**, per esempio sullo sviluppo della consapevolezza (mindfulness), e molte altre attività non strettamente legate a **Take 5**, ma con risvolti legati ad esso. Per esempio un progetto finalizzato alla risoluzione dei problemi specifici di una zona come la pulizia di un parco della tua comunità, è legato almeno ai seguenti tre passi di **Take 5**: **Stai connesso**, **Muoviti** e **Dona**.

Probabilmente hai già un modo per valutare le tue attività; ti suggeriamo di pensare a come includere **Take 5** nel tuo processo di valutazione. Potresti per esempio utilizzare un modello simile a questo:

Descrivi come le attività di oggi hanno contributo al raggruppamento degli obiettivi di Take 5

Potresti anche decidere di utilizzare un tipo di valutazione più specificamente legata al benessere. Il benessere può essere misurato in relazione al modo in cui le persone si sentono e agiscono, sia sul piano personale che sociale, e al modo in cui valutano la propria vita nella sua interezza. Ci sono diversi esempi di strumenti di valutazione specifici. La New Economics Foundation raccomanda tre serie di domande per l'autovalutazione di ogni passo di **Take 5**:

1. Quali sono le attività che stai già facendo?
2. Quali benefici hai avuto?
3. Ci sono altre attività che ti piacerebbe fare e che ti aiuterebbero a star meglio?

*Se vuoi approfondire l'argomento consulta la guida di **Take 5** per professionisti al capitolo autovalutazione.*

Per quanto riguarda invece la valutazione dell'impatto di ***Take 5*** a livello di comunità, è suggerito pianificare la raccolta di informazioni in tempi diversi. *(vedi scheda di valutazione a pag.10)*. L'inclusione d'informazioni demografiche (es. sesso ed età) permette di capire l'incidenza di fattori specifici sui risultati. E' opportuno considerare l'uso di più strumenti per ottenere sia informazioni quantitative sia qualitative (questionari con domande a risposte chiuse, aperte e tabelle, focus group, interviste ecc.).

Alcuni esempi di azioni nella comunità

Stai connesso

Impara

Muoviti

Sii consapevole

Dona

Grigia di mappatura delle azioni di Take 5

Che cosa è?	Per chi?	Dove?	Come usarlo?	Valutazioni
Stai connesso				
Impara				
Muoviti				
Sii consapevole				
Dona				

Passi di Take 5 previsti

Take5 steps to wellbeing

Risultati attesi	Attività programmate	Risorse necessarie	Tappe (quando e chi)	Valutazione

Calendario

Stai connesso | Impara | Muoviti | Sii consapevole | Dona

Completa questo modello per segnalare e condividere le opportunità disponibili nella tua comunità

Scheda di valutazione delle attività

Nome: Data:

Grazie per aver partecipato a Take 5, speriamo che ti sia stato utile.
Ci piacerebbe sapere cosa ne pensi compilando questa scheda.

1. Come valuti la tua comprensione dei messaggi Take 5 PRIMA e DOPO l'attività?

In una scala dove 1 è un livello basso e 5 un livello altro di comprensione (cerchia)

Prima					
Stai connesso	1	2	3	4	5
Impara	1	2	3	4	5
Muoviti	1	2	3	4	5
Sii consapevole	1	2	3	4	5
Dona	1	2	3	4	5

Dopo					
Stai connesso	1	2	3	4	5
Impara	1	2	3	4	5
Muoviti	1	2	3	4	5
Sii consapevole	1	2	3	4	5
Dona	1	2	3	4	5

2. Durante l'attività ti sei relazionato/hai collaborato con gli altri? Si No
Commento:

Stai connesso

3. Hai imparato qualcosa di nuovo? Si No
Commento:

Impara

4. Durante l'attività sei stato piu attivo? Si No
Commento:

Muoviti

5. L'attività ha aumentato la tua consapevolezza dei tuoi bisogni e di quelli delle persone intorno a te? Si No
Commento:

Sii consapevole

6. Come risultato dell'attività sei più prediscposto a dedicare del tempo agli altri? Si No
Commento:

Dona

7. Pensi di utilizzare i messaggi di Take 5 nella tua vita quotidiana ?

1 2 3 4 5

Commento:

8. Cos'è stato più utile per te ?

Commento:

9. Cos'è stato meno utile per te ?

Commento:

10. Hai qualche suggerimento di miglioramento?

Commento:

11. Hai qualche altro commento?

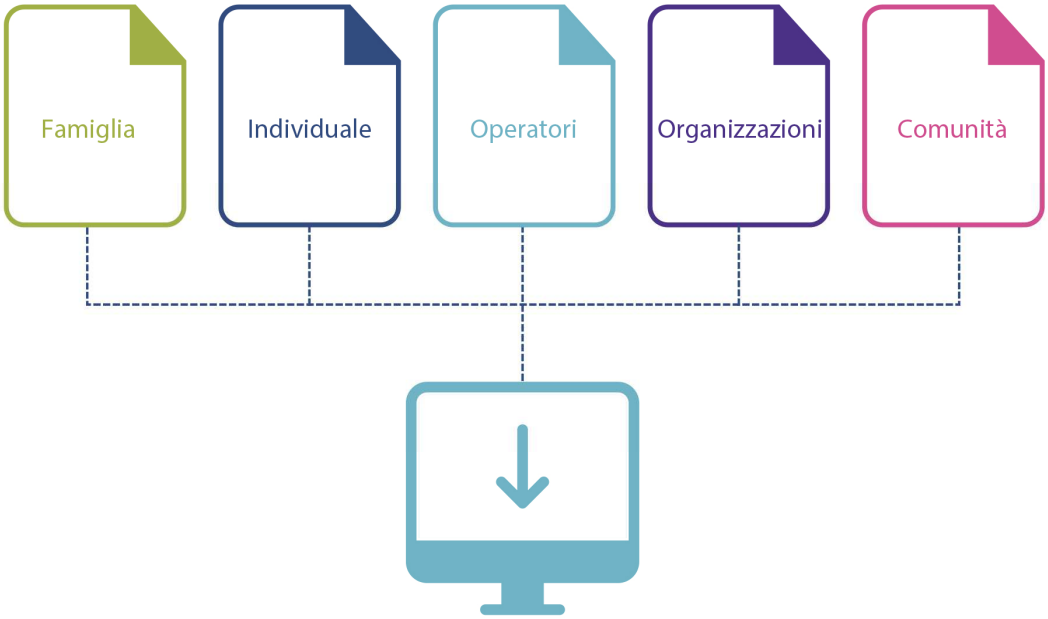
Commento:

Grazie per aver compilato la scheda.

Take5

5 passi per star bene

Tutte le risorse sono disponibili per il download o su richiesta



www.ats-bg.it

Tel: 800447722
Email: promosalute@ats-bg.it