



CONVEGNO  
**MONTAGNA SLOW  
VALLE D'AOSTA**

---

**NATURA È SALUTE**

**FORTE DI BARD**  
**7-8 ottobre 2023**

**Le esperienze di Montagna e Salute nell'Azienda USL della Valle d'Aosta**

**Guido Giardini**  
**Direttore Sanitario USL Valle d'Aosta**  
**Presidente Fondazione Montagna Sicura**



*Fotografia di Marco Spataro  
Progetto grafico: Paola Bocco - SC Comunicazione Azienda USL VdA*



**Venerdì 8 febbraio 2008  
ore 16**

**AOSTA  
Biblioteca Regionale**

**Presentazione  
dell'ambulatorio di**

**MEDICINA  
di**



**dell'Azienda USL  
della Valle d'Aosta**





**Ambulatorio di Medicina di Montagna**  
Ospedale regionale - Viale Ginevra, 1 - Aosta  
tel. 0165/543319 e-mail: [medicina.montagna@uslaosta.com](mailto:medicina.montagna@uslaosta.com)



## Fondazione Montagna sicura - Enti soci:



Istituita con LR 9/2002, la Fondazione persegue i seguenti obiettivi:

- analisi e studio degli impatti dei cambiamenti climatici sulla criosfera e sui territori di alta quota in generale
- studio dei fenomeni ambientali che condizionano la vita in montagna
- analisi del rischio idrogeologico
- promozione dello sviluppo sostenibile
- promozione della sicurezza e della prevenzione dei rischi naturali in montagna



**Mission della Fondazione:  
consolidamento e  
sviluppo di una cultura  
della sicurezza in  
montagna**



# RÉSAMONT

RÉSEAU TRANSFRONTALIER  
DE MÉDECINE DE MONTAGNE  
ENTRE USL VALLÉE D'AOSTE  
ET LES HÔPITAUX DU PAYS DU MONT-BLANC

RETE TRANSFRONTALIERA  
DI MEDICINA DI MONTAGNA  
TRA USL DELLA VALLE D'AOSTA  
E GLI HÔPITAUX DU PAYS DU MONT-BLANC



# *Monte Bianco: tre Paesi, un territorio, una Regione*



# Progetti Europei Alcotra

- Projet Interreg III A Alcotra n° 212 "MEDMONT" (2007-2009)
- Projet n° 084 «RESAMONT» (2009-2011)
- Projet n° 114 «Resamont2» (2011-2013)
- Projet n° 492 «e-Resamont» (2016-2018)
- Projet «MiSMI» (2018-2020)



# Rete transfrontaliera sulla medicina di montagna intorno al Monte Bianco







# e-RÉS@MONT

APPLICATIONS DE  
MÉDECINE DE MONTAGNE  
AUTOUR DU MONT-BLANC



Area totale 3262 Km<sup>2</sup>



TMA 72%



TMA 72%

**Territoire de montagne 98.9%**  
**50.7% Moyenne 2000 – 3000**  
**8.3% Haute altitude (> 3000)**

VdA Population Résidente  
125.666 (38 hab/Km<sup>2</sup>)

VdA Population touristique  
3.412.115

**UN SEUL  
HOPITAL REGIONAL**

**CONSULTATION DE MEDECINE  
DE MONTAGNE**





Allegato n. 3 alla deliberazione della Giunta regionale 931 in data 04 luglio 2014

PRESTAZIONI RIVOLTE A PARTICOLARI CATEGORIE DI CITTADINI OVVERO EROGATE IN CONDIZIONI PARTICOLARI O NELL'AMBITO DELL'ASSISTENZA PROGRAMMATA A DOMICILIO (ASSISTENZA DOMICILIARE INTEGRATA, ASSISTENZA PROGRAMMATA DOMICILIARE COMPRESSE LE VARIE FORME DI ASSISTENZA INFERMIERISTICA TERRITORIALE).

Le prestazioni sanitarie e socio-sanitarie indicate nel presente allegato sono ulteriori prestazioni rese dal Servizio sanitario regionale nell'ambito dell'Allegato 1 del d.p.c.m. 29 novembre 2001 recante definizione dei livelli essenziali di assistenza (LEA).

Le prestazioni sanitarie, socio-sanitarie e assistenziali previste dal presente allegato sono erogate a favore di soggetti che siano in possesso di tutti e tre i requisiti di seguito indicati: residenza e domicilio in Valle d'Aosta e iscrizione al SSR.

Per l'erogazione delle prestazioni sanitarie, socio-sanitarie e assistenziali previste nel presente allegato, l'Azienda U.S.L. della Valle d'Aosta è tenuta a organizzare e regolamentare i rapporti tra le differenti strutture coinvolte allo scopo di evitare duplicazioni di interventi e di procedure che si traducano in un trattamento non uniforme nei confronti degli utenti.



# **1. PREVENZIONE COLLETTIVA**

## **1.1 PRESTAZIONI DI MEDICINA DI MONTAGNA**

Le prestazioni di medicina di montagna, già inserite nel vigente tariffario regionale per le prestazioni specialistiche ambulatoriali, ivi compresa la diagnostica strumentale e di laboratorio, e contraddistinte con i codici 89.7.4 e 89.7.5 e con la nota “I”, da integrare con la lettera “L”, sono erogate, su prescrizione del medico di medicina generale, a:

a) guide alpine e alpinisti d'élite, soprattutto coloro che svolgono frequenti spedizioni extraeuropee ad altitudini estreme (superiori ai 5000 m. s.l.m.);

b) soggetti che praticano sport (agonistico e non) in ambiente montano, particolarmente ad alta quota;

c) soggetti che per motivi di alpinismo, escursionismo, lavoro o turismo progettino soggiorni prolungati o ripetute ascensioni a quote superiori ai 3000 m. s.l.m., con particolare attenzione per i bambini e le donne in gravidanza;

d) soggetti con patologie croniche certificate da un medico specialista del SSN (ipertensione arteriosa, diabete mellito, malattie cardio e cerebrovascolari pregresse, broncopneumopatie, emicrania, epilessia, ecc.) che per i motivi già citati al punto precedente progettino prolungate o ripetute ascensioni a quote superiori ai 2000 m. s.l.m.;

e) soggetti che abbiano sofferto in passato di patologie, certificate da un medico specialista del SSN, legate all'ipossia: mal di montagna acuto, edema polmonare d'alta quota, edema cerebrale d'alta quota.



# COHESION POLICY IN MOUNTAIN AREAS :

## How to increase the contribution from mountains and benefits for mountain territories?

**7 JUNE 2017**

**BORSCHETTE CENTRE, BRUSSELS**



DG Regio  
[http://ec.europa.eu/regional\\_policy](http://ec.europa.eu/regional_policy)



Euromontana  
[www.euromontana.org](http://www.euromontana.org)



## CARTA DI COGNE

### CHARTE DE COGNE

In occasione del Convegno sulla Medicina di Montagna-Médecine de Montagne tenutosi a Cogne (Valle d'Aosta) nei giorni 9 e 10 giugno 2017, promosso dall'Assessorato alla Sanità, Salute e Politiche Sociali della Regione Autonoma Valle d'Aosta in collaborazione con la Presidenza del Consiglio della Regione medesima e gli Assessorati Regionali al Turismo e Cultura, i partecipanti, sia a seguito delle relazioni tenutesi in seduta plenaria che (soprattutto) alla luce dei lavori dei Focus-Group previsti dal programma, hanno elaborato il presente documento.

Dans le cadre du Congrès sur la Médecine de Montagne – organisé à Cogne les 9 et 10 juin 2017 par l'Assessorat de la santé, du bien-être et des politiques sociales de la Région autonome Vallée d'Aoste, en collaboration avec la Présidence du Conseil régional et les Assessorats régionaux du tourisme, des sports, du commerce et des transports, ainsi que de l'éducation et de la culture – à l'issue de la lecture des rapports présentés en séance plénière et, surtout, des travaux des groupes de discussion prévus par le programme, les participants ont élaboré le présent document.



# MisMi come...

Modello integrato  
di salute...

...per una Montagna  
inclusiva!



**Interreg**  
ALCOTRA  
MisMi

Fonds européen de développement régional  
Fondo europeo di sviluppo regionale



UNION EUROPÉENNE  
UNIONE EUROPEA

## **Fonte di finanziamento**

Interreg Alcotra 2014-2020, programma europeo di  
cooperazione transfrontaliera Italia-Francia

**Tematica** : Inclusione sociale

**Durata**: gennaio 2017 – febbraio 2020

**Localizzazione**: Valle d'Aosta, Tarantaise

**Capofila**: Azienda USL Valle d'Aosta

### **Partner:**

Piano di Zona Valle d'Aosta, Fondazione LINKS di Torino,  
Assemblée du Pays Tarentaise Vanoise (APTV),  
Ifremmont, CIAS EHPAD « La Maison du Soleil » d'Aime,  
EHPAD La Centaurée de Bozel, Centro Ospedaliero  
d'Albertville-Moûtiers

**Finanziamento**: Italia € 1.457.690

Francia € 375.322

**TOTALE: € 1.833.012**



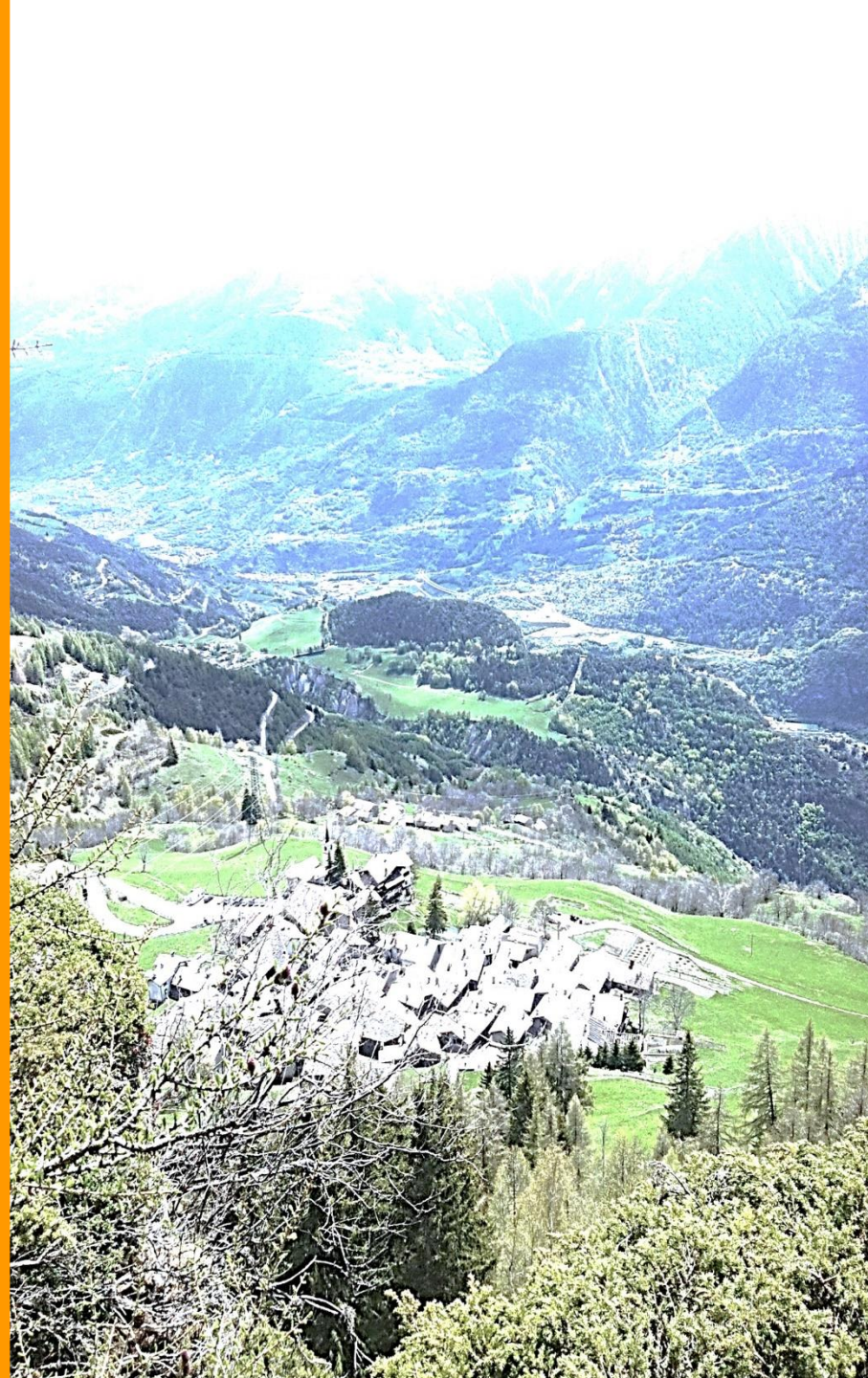
**MisMi in Valle d'Aosta  
Distretti 1 e 2 : Unites  
des Communes Grand  
Paradis e Valdigne  
Mont Blanc, Grand  
Combin e Monte  
Emilius**



**MisMi nasce con il desiderio di far sì che la montagna sia un territorio di salute e di inclusione.**

**La cura vera, la prevenzione, inizia nei “luoghi di vita” e non nei “luoghi della malattia”.**

**Allo stesso modo, il sostegno sociale inizia nelle famiglie e nelle comunità**



MisMi implementa - nelle media e alta Valle d'Aosta e in Tarentaise - un modello di presa in carico delle persone con **MALATTIE CRONICHE E CON BISOGNI SOCIALI SPECIFICI** attraverso il monitoraggio proattivo dello stato di salute, la creazione di un sistema socio-sanitario accessibile e vicino al malato anche nelle zone più isolate

MisMi intende contribuire a garantire la qualità e la fruibilità dei servizi al pari dei cittadini delle aree urbane, in un'ottica di **RIDUZIONE DELLE DISUGUAGLIANZE DI SALUTE.**





## **L' OBIETTIVO GENERALE (4.1)**

**Favorire lo sviluppo  
di servizi socio  
sanitari per la lotta  
contro lo  
spopolamento delle  
aree montane e  
rurali**



## GLI OBIETTIVI SPECIFICI

- Informare
- Attivare
- Capacitare

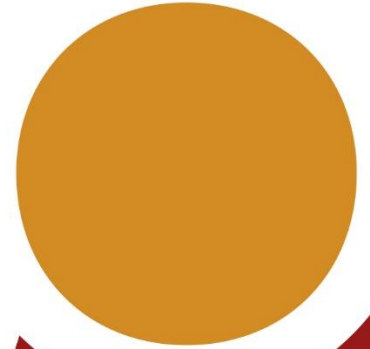
*Informare, attivare e capacitare le comunità rispetto ai benefici dell'attività fisica svolta in gruppo nelle aree di montagna*





# **La promozione della salute in MisMi : dal singolo alla famiglia e alla comunità**

**“CAMMINIAMO INSIEME” gli  
interventi mirano ad avere un  
impatto sulle comunità che abitano  
il territorio.**





Le passeggiate sono il  
risvolto “comunitario”  
degli interventi già  
attuati dagli infermieri  
e dagli animatori di  
MisMi nell’ottica dei  
servizi sanitari e sociali  
di prossimità.

# CAMMINIAMO INSIEME

## LE PASSEGGIATE FACILI PER TUTTI



## CAMMINIAMO INSIEME! PASSEGGIATE FACILI PER TUTTI

Scopri come stare meglio partecipando a una serie di passeggiate aperte a tutti ma dedicate, in particolare, a coloro che non trovano il tempo e la motivazione per fare movimento in modo costante.

Le passeggiate si svolgeranno in luoghi piacevoli della Valle d'Aosta. Al termine di ciascuna, avrai la possibilità di trascorrere un momento di convivialità, ristorandoti con bevande e altri prodotti naturali.

Ti sarà data l'opportunità di **confrontarti con esperte ed esperti di salute e benessere**, come medici e nutrizioniste, i quali daranno i loro consigli per adottare uno stile di vita sano.

Le passeggiate sono **semplici e poco impegnative**, in piano, senza pericoli, della durata di circa mezz'ora, con la presenza di personale esperto.

Potrai imparare a conoscere i benefici del camminare per trovare la voglia di farlo tutti i giorni, ricevendo dagli specialisti i consigli utili a evitare disturbi, problemi e dolori, stare meglio e contribuire alla tua salute.

Ti consigliamo un abbigliamento comodo e un paio di calzature confortevoli.

A ogni passeggiata riceverai una bottiglietta d'acqua, frutta secca e disidratata.

Le passeggiate si svolgeranno su percorsi prossimi a punti ristoro e non troppo in quota.

In caso di maltempo le passeggiate saranno rinviate.

## COME PARTECIPARE

Per aderire telefona al numero **0165 45858**. Ti daremo tutti i dettagli e potrai comunicare a quali passeggiate intendi partecipare.

Se ti iscrivi ad almeno 4 passeggiate riceverai un marsupio personalizzato del progetto. Se parteciperai a 10 passeggiate sarai premiato con una sorpresa!

Sei invitato a raggiungere il luogo di partenza con i tuoi mezzi. Se hai necessità di trasporto non esitare a contattarci.

Porta con te un amico o un familiare per condividere un'occasione di sana e piacevole attività fisica con il nostro gruppo di cammino.

Le passeggiate sono organizzate nell'ambito del progetto "MisMi", finanziato con i fondi del Programma europeo di cooperazione transfrontaliera tra Francia e Italia Interreg ALCOTRA.

MisMi, del quale l'Azienda USL Valle d'Aosta è capofila, ha l'obiettivo di sviluppare servizi sociali e sanitari integrati di prossimità che contribuiscano a contrastare lo spopolamento delle zone di montagna e a ridurre le disuguaglianze di salute, in particolare attraverso la prevenzione e il monitoraggio dello stato di salute soprattutto delle persone affette da malattie croniche.

Le passeggiate saranno un'occasione per incontrare gli infermieri e gli animatori di comunità del progetto MisMi.

Su **Facebook @MisMiproject** tutti gli aggiornamenti e informazioni.

## TUTTE LE TUE PASSEGGIATE

DATA	PASSEGGIATA	ORA	PUNTO DI RITROVO	ESPERTO / TEMA	PARTECIPO
17/09	Ru Pompillard - Roisan	15,00	Parcheggio Municipio Roisan	Cardiologo	<input type="checkbox"/>
19/09	Percorso vita - Etroubles	10,00	Area sportiva Etroubles	Psicologo	<input type="checkbox"/>
21/09	Prato Sant'Orso - Cogne	10,00	Parcheggio Cimitero Cogne	Facilitatore della camminata	<input type="checkbox"/>
23/09	Bordo Lago - Valgrisenche	10,00	Municipio Valgrisenche	Corretto stile di vita	<input type="checkbox"/>
26/09	Ru Souverou - Quart	10,00	Parcheggio Monastero Quart	Medico di montagna	<input type="checkbox"/>
28/09	Bois de la Tour - Saint-Nicolas	10,00	Area Giochi Saint-Nicolas	Podologo	<input type="checkbox"/>
01/10	Percorso vita - Etroubles	15,00	Area sportiva Etroubles	Psicologo	<input type="checkbox"/>
03/10	Strada Trotterel - Morgex	15,00	Parcheggio Acque Minerali Monte Bianco	Cardiologo	<input type="checkbox"/>
05/10	Val Vény - Courmayeur	10,00	Partenza seggiovia "La Dzerotta" Val Vény	Cinofilo e Soccorso alpino	<input type="checkbox"/>
08/10	Riserva Les Iles - Saint-Marcel	15,00	Parcheggio Bocciodromo Brissogne	Nutrizionista	<input type="checkbox"/>
11/10	Santiero dei Pescatori - Fenis	10,00	Parcheggio Cimitero di Fenis	Letture e comprensione etichette	<input type="checkbox"/>
12/10	Ru Souverou - Quart	15,00	Parcheggio Monastero Quart	Esperto culinario prodotti naturali	<input type="checkbox"/>
15/10	Ru Pompillard - Roisan	10,00	Parcheggio Municipio Roisan	Facilitatore della camminata	<input type="checkbox"/>





**PARTECIPANTI  
COMPLESSIVI 643**

**UNA MEDIA DI 50  
PERSONE A  
PASSEGGIATA**

**NUMERO MASSIMO  
DI PARTECIPANTI A  
PASSEGGIATA 66**

**NUMERO MINIMO 23**

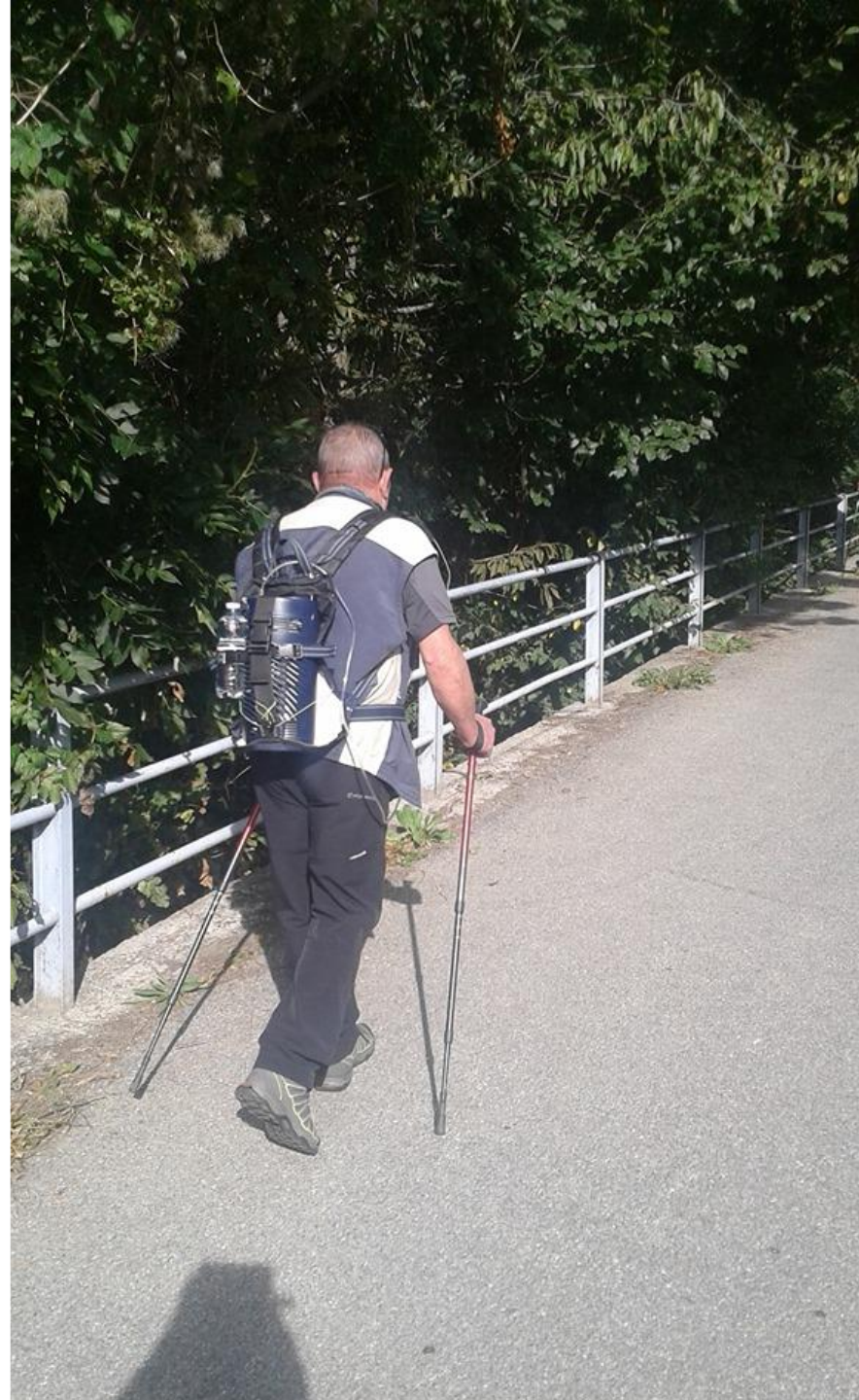
**SCELTA DEI PERCORSI: facili, accessibili,  
della durata adeguata**

**INTEGRAZIONE CON IL PROGETTO MISMI  
attraverso le figure dell'infermiere di  
famiglia e di comunità e dell'animatore di  
comunità.**

**AZIONE E INFORMAZIONE: a ogni  
passeggiata partecipa un "esperto"**

**CONVIVIALITÀ: messaggio porta un amico,  
al termine della passeggiata momento di  
condivisione con bevande e prodotti  
naturali**

**FIDELIZZAZIONE: gadget per chi partecipa  
a un numero minimo di passeggiate tra le  
17 previste**





# CAMMINIAMO INSIEME PER TUTTI

## AUTUNNO - INVERNO

Dopo la prima esperienza estiva, che ha visto la partecipazione di moltissime persone determinate a stare meglio camminando, le "Passeggiate facili per tutti", organizzate dall'Azienda USL Valle d'Aosta, nell'ambito del progetto ALCOTRA MisMi, continuano anche in autunno e in inverno.

### COME PARTECIPARE

Partecipare è molto semplice! Basta trovarsi all'ora indicata nel luogo di partenza della passeggiata e incontrerete le altre persone che come voi partecipano alla camminata. **Nelle date in grassetto troverete gli accompagnatori che avete conosciuto nelle passeggiate estive.** Per quelli che hanno già partecipato alla prima serie di passeggiate sarà l'occasione per mettere in pratica i consigli ricevuti dagli esperti e per trasmettere ai nuovi arrivati la loro esperienza e, ci auguriamo, il loro entusiasmo per una sana camminata all'aria aperta.

Aggiornamenti su date e punti di ritrovo delle passeggiate sulla pagina Facebook @MisMiproject

### LE PASSEGGIATE

Data	Ora	Percorso	Luogo di ritrovo
<b>08/11/2019</b>	<b>14,00</b>	<b>Da Arpuilles verso Gignod sul Ru Neuf</b>	<b>Chiesa di Arpuilles</b>
15/11/2019	14,00	Da Arpuilles verso Gignod sul Ru Neuf	Chiesa di Arpuilles
<b>22/11/2019</b>	<b>14,00</b>	<b>Sentiero Madonnine Morgex - La Salle</b>	<b>Parcheggio rotonda SS26 per La Salle</b>
29/11/2019	14,00	Sentiero Madonnine Morgex - La Salle	Parcheggio rotonda SS26 per La Salle
<b>06/12/2019</b>	<b>14,00</b>	<b>Ru Pompillard da Veynes</b>	<b>Parcheggio Veynes - Saint-Christophe</b>
13/12/2019	14,00	Ru Pompillard da Veynes	Parcheggio Veynes - Saint-Christophe
<b>20/12/2019</b>	<b>14,00</b>	<b>Ru Porossan e zona Chatelet</b>	<b>Parcheggio chiesa Porossan</b>
03/01/2020	14,00	Ru Porossan e zona Chatelet	Parcheggio Riserva naturale Chatelet
<b>10/01/2020</b>	<b>14,00</b>	<b>Da Aosta a Sarre sulla pista ciclabile</b>	<b>Cimitero Aosta vicino Ponte Gressan</b>
17/01/2020	14,00	Da Aosta a Sarre sulla pista ciclabile	Cimitero Aosta vicino Ponte Gressan
<b>24/01/2020</b>	<b>14,00</b>	<b>Cogne Prato di Sant'Orso</b>	<b>Parcheggio cimitero Cogne</b>
<b>07/02/2020</b>	<b>14,00</b>	<b>Ru Pompillard da Senin - St Christophe</b>	<b>Parcheggio zona sport popolari Senin</b>



Elisa Home Crea

Notifiche 2 Insights Strum... Altro

Modifi... Impostazioni 3 Assistenza

Mi piace Segui Condividi

**SEGNATEVI QUESTE DATE!**  
A breve tutte le informazioni pratiche

8 - 15 - 22 - 29 novembre, 6 - 13 - 20 dicembre 2019  
3 - 10 - 17 - 24 gennaio, 7 febbraio 2020

**Community** Mostra tutti

Invita i tuoi amici

Piace a 325 persone

Followers: 344

**Informazioni** Mostra tutto

Di solito risponde entro un giorno  
Invia un messaggio

<http://www.mismi...> Promuovi il sito Web

Comunit y

Suggerisci modifiche

**Trasparenza della Pagina** Altro

Stiamo mostrando queste informazioni per aiutarti a comprendere meglio lo scopo di una Pagina. Vedi le azioni eseguite dalle persone che gestiscono e pubblicano contenuti.

Pagina creata - 7 marzo 2018

6216 Persone raggiunte 556 Interazioni Metti in evidenza il post

33 Commenti: 2 Condivisioni: 32

Mi piace Commenta Condividi

Più pertinenti

Scrivi un commento...





PIANO DELLA  
PREVENZIONE  
VALLE D'AOSTA



CAMMINIAMO **INSIEME**

# **GUIDA** ALLE **PASSEGGIATE**

Valle d'Aosta

Edizione 2023



Un territorio  
a tutta salute



# L'orto per la salute

## Impariamo a coltivare il nostro benessere

L'Azienda USL Valle d'Aosta, nell'ambito del progetto "Un territorio a tutta salute" della Strategia Aree Interne Bassa Valle, organizza quattro incontri aperti a tutti.

Vi accompagneremo alla scoperta dei vari aspetti della coltivazione dell'orto, di come portare in tavola i suoi prodotti per piatti sani e nutrienti e di come l'orto possa essere fonte di benessere anche psicologico.

**Gli incontri si terranno presso l'Unité des Communes Valdôtaines Evançon  
via delle Murasses 1, Verrès, alle ore 20,30**

**21 maggio 2022** "La cura dell'orto. L'orto che cura" Nicoletta Caccia -  
Ortoterapeuta - membro del Comitato Direttivo di Assiort (Associazione Italiana di  
Ortoterapia) e del CHTA - Canadian Horticultural Therapy

**31 maggio 2022** "L'orto e la salute a 360°" Alessandro Neyroz - Ex insegnante e  
ricercatore IAR (Institut Agricole Régional)

**7 giugno 2022** "Gusto e salute con la cucina dell'orto" Giovanna Ruot Berchera -  
Insegnante di cucina e giornalista gastronomica

**14 giugno 2022** "Fiori e erbe officinali nell'orto della salute" Annie Vout - Esperta in  
tecniche erboristiche

Gli incontri sono organizzati sotto forma di laboratori. Potrete porre domande agli esperti,  
contribuire con la vostra esperienza, incontrare in sala altre persone che condividono i vostri  
interessi.

Per informazioni [info@etmservices.it](mailto:info@etmservices.it)

Coordinamento tecnico e organizzativo



Intervento realizzato con i fondi nazionali e europei destinati  
all'attuazione della Strategia Nazionale per lo sviluppo delle Aree Interne





# INTER FERENZE

LUOGHI DI CORTOCIRCUITO  
DOVE LA CULTURA 'CURA'

**AOSTA**  
**15-24**  
SETTEMBRE  
**2022**

## PALESTRA PER LA MENTE

Materiali elaborati dalla neuropsicologa  
Cristina Rositano nell'ambito dei laboratori realizzati  
dalla Cooperativa sociale **Il Margine**  
all'interno del progetto Pro.Sol-Senior





# INTER FERENZE

LUOGHI DI CORTOCIRCUITO  
DOVE LA CULTURA 'CURA'

VALLE D'AOSTA  
**15-24**  
SETTEMBRE  
**2022**

UNA MANIFESTAZIONE  
DEDICATA AI TEMI  
DELL'INVECCHIAMENTO,  
SPERIMENTANDO AZIONI  
DI WELFARE CULTURALE,  
PER DIFFONDERE UNA  
CULTURA DEL "PRENDERSI CURA"

## PROGRAMMA













Grazie