

I CORSO

“Accompagnatori di Cammino di Comunità”

26 aprile e 5 maggio

Centro Culturale saviglianese, via Nizza 11



Programma

I giornata – 26 aprile

- 9,45 - Registrazione dei partecipanti
- 10,00 - Presentazione dell'iniziativa
- 10.15 - Salute e malattie nella nostra comunità: i dati della nostra salute. Il ruolo della comunità nel sostenere e promuovere l'attività fisica nei bambini nei giovani e nell'anziano. (Dr M Caputo)
- 11,00 - Motivare al cambiamento. Il ruolo del walking leader e strumenti a supporto (dr.ssa S. Cardetti)
- 12,00 – confronto in plenaria e chiusura
Pausa pranzo
- 14,00 – 16,00 Aspetti tecnici della camminata.
Uscita pratica (drssa G. Mattarozzi).

Il giornata - 5 maggio

- 10,00 - Riflessioni dopo il primo incontro. Criticità e opportunità; Le opportunità del territorio (dr.ssa Cardetti)
- 10,30 - Il cammino come pratica di salute a tutte le età: fisiologia e benefici del camminare. I rischi della sedentarietà (dr. F. Anastasio)
- 11.00 I problemi e le criticità dell'attività fisica. la gestione di possibili problemi in cammino (dr. F. Anastasio)
- 11,30 – Un passo in più... Costruire e mantenere la rete locale. Condivisione del programma e del mandato
- 12,00 – Confronto con i partecipanti e chiusura
Pausa pranzo
- 14,00 16,00 Condurre un gruppo: elementi utili alla conduzione.
Uscita pratica (drssa G. Mattarozzi)

Docenti

Dr. Abio Anastasio: medico SSD Medicina Sportiva

Dr. Marcello Caputo: medico, Responsabile SSD Promozione della Salute

Dr.ssa Silvia Cardetti: psicologa, SSD Promozione della Salute

Dr.ssa Giuseppina Mattarozzi, fisioterapista, Medicina Fisica e Riabilitativa Savigliano

Per adesioni e informazioni :

SSD Promozione della Salute

C.so Francia 10, Cuneo

educazione.sanitaria@aslc1.it

Segreteria:

tel. 0171.450608