

XVI Corso di formazione Walking Leader
Torre Canavese - 29 Marzo 2025



FAND o.d.v.
CHIVASSO

1

CRONICITÀ E GRUPPI DI CAMMINO

Per **cronicità** si intende un lento e progressivo declino delle normali funzioni fisiologiche.

Presenta sintomi che non si risolvono nel tempo né giungono a miglioramento.

Alcuni fattori di rischio in grado di influenzare la comparsa delle malattie croniche sono:

SEDENTARIETA'

MANCANZA DI ATTIVITA' FISICA

ALIMENTAZIONE SCORRETTA

ipertensione, sovrappeso, obesità,
iperglicemia, ipercolesterolemia ecc...

Federazione di Associazioni Nazionali Diabetici



XVI Corso di formazione Walking Leader
Torre Canavese - 29 Marzo 2025



5

ERETTA a ENTE MORALE
con D.M.del 20/09/1993,
e componente dell'I.D.F.
International Diabetes
Federation



FAND CHIVASSO

(Associazione per pazienti Diabetici)
iscritta al registro unico del terzo settore
nella sezione Sanità e Welfare, mira al
coinvolgimento delle persone del territorio
al fine di sensibilizzarli e informarli sulla
prevenzione e gestione delle patologie
croniche

DIABETE: I cardini principali per la gestione

LA TERAPIA

Prescritta dal Medico

L'ALIMENTAZIONE

Leggere le etichette

L'ESERCIZIO FISICO

Camminate o altre attività fisiche

LA CONSAPEVOLEZZA

Di essere Diabetico



Diabete di tipo 1

si manifesta prevalentemente nel periodo dell'infanzia e nell'adolescenza,

Diabete di tipo 2

forma di diabete più frequente. Viene definito anche diabete dell'età adulta,

Diabete Gestazionale

è una forma di diabete mellito che si manifesta in gravidanza

Diabete LADA (fonte ministero della salute)
forma di diabete autoimmune
inizialmente definito come diabete di
tipo 2 a lenta evoluzione verso
l'insulino-dipendenza (diabete tipo 1
dell'adulto)

Diabete MODY (fonte ministero della salute)
forma rara di diabete, patologia che si
trasmette facilmente da una
generazione all'altra, (in genere prima
del 25° anno di età) (Mody1-2-3...)

ATTIVITA' FISICA

Uno strumento gratuito e importante
per migliorare lo stile di vita delle persone
con patologie croniche,

ATTIVITA' FISICA

con conseguente prevenzione sulle complicanze che ne derivano e un risparmio economico per il sistema sanitario nazionale, perdita di giornate lavorative, fino a gradi di invalidità.

I BENEFICI DELL' ATTIVITA' FISICA SONO MISURABILI NEL NOSTRO CORPO?

Certamente

abbiamo sottoposto 10 persone diabetiche
e 10 non dichiarate a controllo di glicemia
capillare prima e dopo l'attività fisica e
questi sono i risultati

Persone con diabete	
INIZIO	FINE
150	112
187	158
159	95
188	88
149	101
163	130
151	94
169	118
185	113
231	142

Altri	
INIZIO	FINE
137	112
113	85
106	81
115	104
123	90
95	70
82	76
96	94
107	72
80	65

IN CONCLUSIONE

Senza alcuna ombra di dubbio possiamo dire che se fosse possibile racchiudere l'esercizio fisico in una pillola, sarebbe certamente la medicina più prescritta e usata al mondo.



A.S.L. T04

Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea

**Programma per la diffusione
di gruppi di cammino**

**1° corso sperimentale per la formazione di
accompagnatori**

Attestato di Walking Leader rilasciato a:

MARTA PITZALIS

Il Responsabile del Programma

Dott. Giorgio Bellan

Il Direttore Generale

Dott. Lorenzo Ardisson



I NOSTRI PRIMI PASSI APRILE 2012

MUOVERSI E
MEGLIO DI
CURARE

FARMACIA MODERNA
CHIVASSO

FAND CHIVASSO TO4
ASSOCIAZIONE ITALIANA DIABETICI

in **2 passi**
CHIVASSO

LA SALUTE
SEMPRE IN
E' **MOVIMENTO**
TUTTI I **MARTEDI'**
DALLE
17:30 ALLE 18:30
A PARTIRE DAL 8 APRILE

RITROVO DAVANTI ALLA
FARMACIA MODERNA VIA TORINO 15
www.fandchivasso.it
www.farmaciamodernasnc.net





1[^] CAMMINATA SALUTISTICA MAGGIO 2012



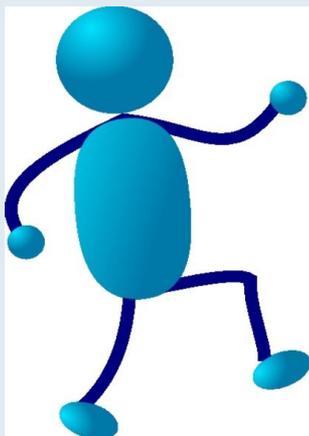


**1° CORSO SPERIMENTALE
PER LA FORMAZIONE DI
ACCOMPAGNATORI (ASL TO4)
(WALKING LEADER)
FEBBRAIO 2017 A CANDIA**

CONVENZIONE CON IL COMUNE PER DELIBERA E RICONOSCIMENTO DELL'ATTIVITA' SUL TERRITORIO DEI GRUPPI DI CAMMINO



FARSI CONOSCERE





IDENTIFICAZIONE DEI PERCORSI

PERCORSO della SALUTE



GUADAGNARE SALUTE



FAND o.d.v.
CHIVASSO
Associazione per Persone con Diabete



**Camminare
Insieme**



A.S.L. TO4
Gruppi di Cammino

Divertiti! Fai movimento!
Adottare ogni giorno uno stile di vita attivo, rigenera corpo e mente.
Lo spirito rinasce

PERCORSO della SALUTE



GUADAGNARE SALUTE



FAND o.d.v.
CHIVASSO
Associazione per Persone con Diabete



**Camminare
Insieme**



A.S.L. TO4
Gruppi di Cammino





VERIFICA PERCORSI





DEFINIZIONE PUNTI DI RITROVO

CITTÀ DI CHIVASSO A.S.L. TO4
Azienda Sanitaria Locale di Cirié, Chivasso e Ivrea

RITROVO GUADAGNARE SALUTE

Camminare Insieme

FAND CHIVASSO TO4

Partenza e Arrivo Piazza del Municipio

PERCORSO BLU

CITTÀ DI CHIVASSO A.S.L. TO4
Azienda Sanitaria Locale di Cirié, Chivasso e Ivrea

RITROVO GUADAGNARE SALUTE

Camminare Insieme

FAND CHIVASSO TO4

Partenza e Arrivo Chiesa dei Cappuccini

PERCORSO VERDE

CITTÀ DI CHIVASSO A.S.L. TO4
Azienda Sanitaria Locale di Cirié, Chivasso e Ivrea

RITROVO GUADAGNARE SALUTE

Camminare Insieme

FAND CHIVASSO TO4

Partenza e Arrivo Parco Comunale del Mauriziano

PERCORSO MARRONE

CITTÀ DI CHIVASSO A.S.L. TO4
Azienda Sanitaria Locale di Cirié, Chivasso e Ivrea

RITROVO GUADAGNARE SALUTE

Camminare Insieme

FAND CHIVASSO TO4

Partenza e Arrivo Piazza Carlo Noè

PERCORSO ARANCIO

CALENDARI SETTIMANALI






CALENDARIO SETTIMANALE GRUPPI DI CAMMINO



Camminare Insieme

GIORNO	PERIODO	ORARIO	LUOGO DI RITROVO
LUNEDI	da Novembre ad Aprile	Dalle 09:30 Alle 10:30	PIAZZA C.A. DALLA CHIESA (Municipio Città di Chivasso) Camminata LENTA
	Da Maggio ad Ottobre	Dalle 09:00 Alle 10:00	
MARTEDI	Da Novembre ad Aprile	Dalle 17:00 Alle 18:00	PIAZZA CARLO NOE'
	Da Maggio ad Ottobre	Dalle 17:30 Alle 18:30	"2 Passi in Chivasso" FITWALKING : Partenza da via Torino 15 (Porticato fronte Farmacia Moderna)
GIOVEDI	Da Novembre ad Aprile	Dalle 17:30 Alle 18:30	PIAZZA C.A. DALLA CHIESA (Municipio Città di Chivasso)
	Da Maggio ad Ottobre	Dalle 17:30 Alle 18:30	PARCO DEL MAURIZIANO
VENERDI	Da Novembre ad Aprile	Dalle 09:30 Alle 10:30	CHIESA DEI CAPPUCINI
	Da Maggio ad Ottobre	Dalle 09:00 Alle 10:00	CHIESA DEI CAPPUCINI

Per Informazioni
www.fandchivasso.it - segreteria@fandchivasso.it
 Tel. 3497232167



AVVIO GRUPPI DI CAMMINO



REGOLE PRATICHE PER IL CAMMINO

Il Walking Leader deve creare un'atmosfera positiva con il gruppo, ed incoraggiare i partecipanti alla continuità.

REGOLE PRATICHE PER IL CAMMINO

Il gruppo di cammino, non è una competizione sportiva, non vince chi arriva prima. Non si corre!

Il cammino è a disposizione di tutti, rispettare dunque il "passo" di tutti.

REGOLE PRATICHE PER IL CAMMINO

Se il mio passo è "più veloce", e quindi arrivo prima alla meta prefissata, sarebbe buona cosa tornare indietro e "riunirci" con il resto del gruppo per arrivare tutti insieme.

REGOLE PRATICHE PER IL CAMMINO

Se il mio passo è "più lento", di quello degli altri, non devo accelerarlo per stare al passo di chi va più veloce, non devo arrivare alla fine del percorso con affanno e non sentire più le gambe.

REGOLE PRATICHE PER IL CAMMINO

Settimana dopo settimana, ogni partecipante si accorgerà di migliorare la facilità del passo, il modo di affrontare la strada percorsa e la conoscenza delle persone con cui condivide l'esperienza.

REGOLE PRATICHE PER IL CAMMINO

Mai Esagerare! Anche se ci si sente "in forma" mai esagerare con l'attività fisica, perché anziché apportare benefici, crea stress e pertanto diventa dannoso.



COLLABORAZIONE AVVIO NUOVI GRUPPI DI CAMMINO

- MONTANARO
- FOGLIZZO
- BRANDIZZO
- VOLPIANO



PROGETTO CAMMINANDO IN RETE





PRIMA FESTA DEI CAMMINATORI





NON SOLO CAMMINARE

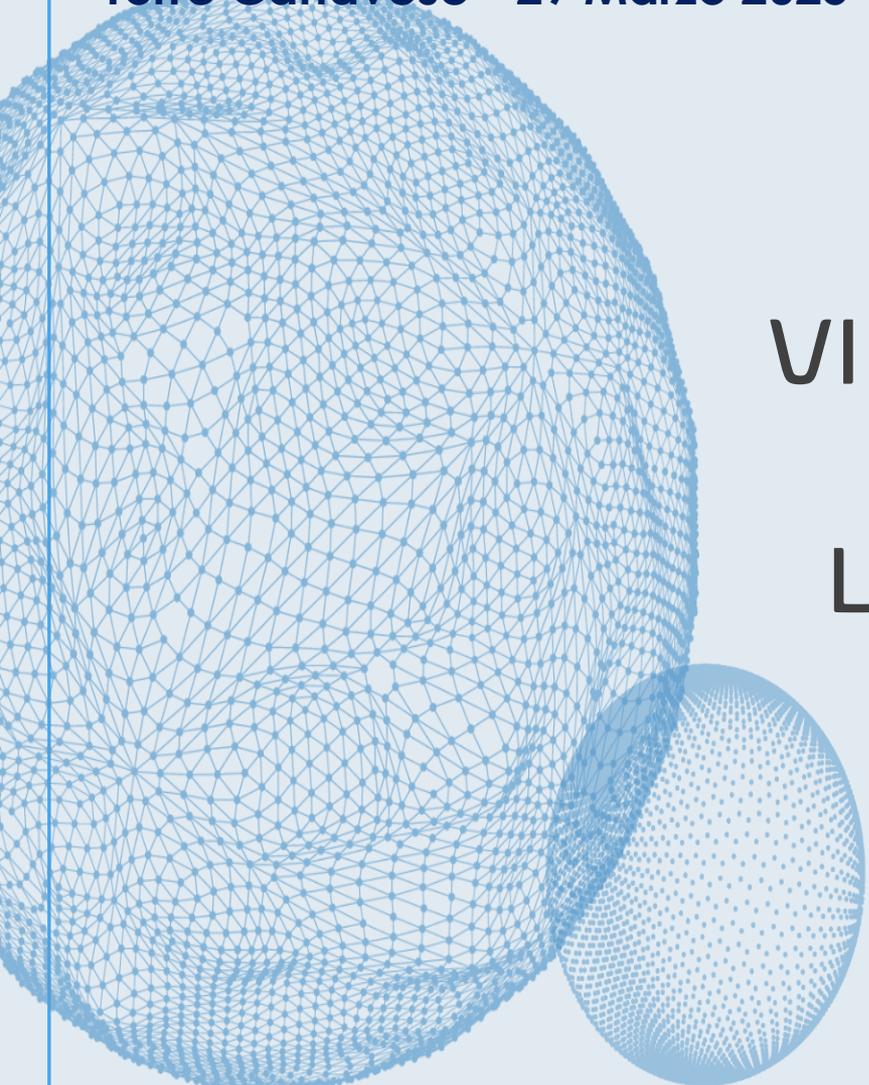




PER CONCLUDERE

Il vero miracolo non è volare in aria
o camminare sulle acque,
ma camminare sulla terra.

(Li Lin Chi)



**VI RINGRAZIAMO
PER
L'ATTENZIONE**