

Gruppi di cammino

La sedentarietà, sempre più diffusa nei nostri nuovi stili di vita, si sta caratterizzando come uno degli elementi che maggiormente influenzano in senso negativo la nostra salute; al contrario l'esercizio fisico, praticato regolarmente insieme ad una sana alimentazione rappresenta uno dei maggiori fattori protettivi. Allo scopo di diffondere la pratica della camminata, in una modalità legata alla valorizzazione delle relazioni interpersonali e dell'ambiente, l'ASL TO 4 intende costruire una rete di volontari, formati a svolgere il ruolo di *walking leader* e disponibili a organizzare **gruppi di cammino** in collaborazione con la stessa ASL, le Amministrazioni Comunali e l'associazionismo locale.



Segreteria organizzativa
SSD Promozione della Salute
promozionesalute@aslto4.piemonte.it
011 8212358
Resp. Scientifico Dott. Giorgio Bellan
Dott.ssa Carla Francone

Al corso sono invitati a partecipare, e ammessi in modo preferenziale, cittadini amanti della vita all'aria aperta e dell'attività motoria, con attitudine per il coordinamento e il lavoro di gruppo, disponibili ad esercitare attività di volontariato nell'ambito del programma per la diffusione di gruppi di cammino dell'ASL TO 4. I partecipanti sono invitati ad indossare abiti e calzature comodi adatti alle lezioni pratiche che si svolgeranno anche in caso di lieve maltempo.

|



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea

Dipartimento di prevenzione
S.S.D. Promozione Salute

2° corso per la formazione di conduttori di gruppi di cammino (walking leader)



Parco Lago di Candia
Via Sottorivara, 2
Candia Canavese
14 e 21 ottobre 2017
dalle 8,45 alle 16,00

Programma prima giornata 14/10/2017

8,45-9 Registrazione dei Partecipanti

9-9,20 Presentazione del progetto

9,20-9,50 Salute e malattia nelle nostre comunità, i dati della nostra salute, malattie prevenibili e salute

9,50-10,20 Fisiologia e benefici del camminare, i rischi della sedentarietà

10,20-10,40 Pausa

10,40-11,10 L'alimentazione delle persone attive

11,10-11,50 Lavoro di gruppo: la motivazione alla partecipazione, come convincere le persone alla partecipazione e al cambiamento

11,50-12,45 Confronto in plenaria con il supporto di walking leader già attivi

12,45-14 Pausa pranzo

14-16 Lezione pratica, gli aspetti tecnici della camminata

Programma seconda giornata 21/10/2017

8,45-9,15 Riflessioni dopo il primo incontro: le opportunità e le criticità

9,15-9,45 Promozione della salute del singolo e della comunità, il ruolo della leadership, il lavoro di rete

9,45-10,15 I problemi e le criticità dell'attività fisica

10,15-10,35 Pausa

10,35-11,10 Lavoro di gruppo: l'organizzazione della rete locale, e il suo mantenimento

11,10-12 Confronto in plenaria con il supporto di walking leader già attivi

12-12,45 Condivisione in plenaria del programma e del mandato, conclusioni.

12,45-14,00 Pausa pranzo

14,00-16,00 Lezione pratica, la conduzione del gruppo

I docenti

Isabella Barovero: laureata in scienze motorie ed esperta nella promozione del cammino e nella conduzione di gruppi

Giuseppe Barone: medico SC SIAN (Servizio Igiene Alimenti Nutrizione) ASL TO 4

Giorgio Bellan: responsabile SSD Promozione della Salute ASL TO 4

Carla Francone: medico SSD Promozione della Salute ASL TO 4

Maurizio Gottin: responsabile SS Medicina dello Sport ASL TO 4

Alberto Massasso: medico SS Medicina dello Sport ASL TO 4