

In collaborazione con:

Il gruppo di cammino



Il cammino è uno dei modi migliori per fare movimento: è socializzante, economico, facile da praticare quotidianamente e praticamente esente da rischi di incidenti (traumatici e cardiovascolari). Riduce, inoltre, la frequenza degli incidenti domestici e l'utilizzo dei veicoli a motore con la conseguente diminuzione dell'inquinamento e degli incidenti stradali.

Il gruppo di cammino è un'attività organizzata, con caratteristiche di continuità, nella quale un gruppo di persone si ritrova due/tre volte alla settimana per camminare lungo un percorso stabilito, urbano o extra-urbano, sotto la guida di un conduttore (walking leader) appositamente addestrato.

Obiettivo del presente programma è la formazione dei conduttori per l'avvio dei gruppi di cammino in alcuni comuni degli Ambiti Distrettuali 6.3 e 6.4 della provincia di Pordenone.

Il ruolo dei conduttori è determinante per il successo del programma, per lo sviluppo del gruppo e per i benefici che tutti i partecipanti si attendono.



I COMUNI DI:



Valvasone -
Arzene



S. Giorgio
Richinvelda



S. Martino T.



Sequals

e con:



SOCIETÀ OPERAIA DI TAURIANO

Con il contributo di:




**Per informazioni e
iscrizioni rivolgersi a:**

RESPONSABILE SCIENTIFICO
dott.ssa Silvana Widmann
Dipartimento di Prevenzione AAS 5
Tel.: 0434/369805 - 335 7649612
e-mail: silvana.widmann@aas5.sanita.fvg.it

AZIENDA PER L'ASSISTENZA SANITARIA 5
"FRIULI OCCIDENTALE"

AMBITI DISTRETTUALI 6.2 e 6.4

CORSO PER CONDUTTORI DI GRUPPI DI CAMMINO



**30 settembre e 3
ottobre 2015**

**Sala polifunzionale Società
Operaia
TAURIANO—SPILIMBERGO**

Con il patrocinio di:



Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie



Federazione
Friuli Venezia Giulia



Provincia di Pordenone

PROGRAMMA DEL CORSO

Camminare con altre persone, oltre a migliorare la salute, stimola la socializzazione e favorisce l'autostima portando benefici a livello psicofisico.



Camminare regolarmente contribuisce fortemente a migliorare o a prevenire le

seguenti patologie:

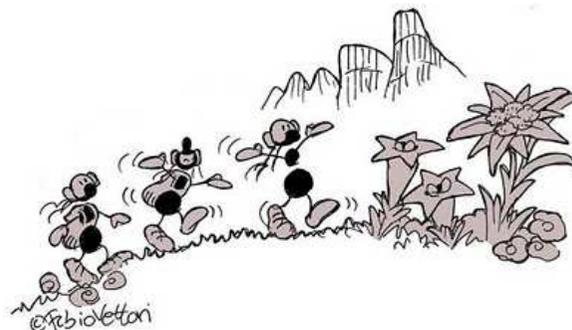
- Malattie cardiovascolari
- Diabete
- Ipertensione
- Cadute e fratture femore

Camminare a passo spedito 30 minuti al giorno per 5 giorni la settimana può essere in molti casi più efficace che assumere farmaci.

I Gruppi di cammino, sfruttando il meccanismo "sociale" del camminare insieme, sono una buona occasione per prendersi cura in modo divertente della propria salute.

30 settembre 2015

- Ore 14.45** Registrazione firme partecipanti
- Ore 15.00** Saluto delle autorità
- Ore 15.10** Il gruppo di cammino
Silvana Widmann
- Ore 15.30** Cammino e alimentazione sana
Fabiola Stuto
- Ore 16.00** La biomeccanica del cammino
Carlo Fachin
- Ore 16.30** Cammino e benessere psico-fisico
Cristina Rosti
- Ore 17.15** Aspetti tecnici dell'attività: organizzazione e pratica di conduzione.
Lucia Marcolin
- Ore 17.45** Discussione
- Ore 18.00** Chiusura dei lavori



3 ottobre 2015

- Ore 8.30** Testimonianze di conduttori di gruppi di cammino
- Ore 9.00** Camminare per stare bene
Lucia Marcolin
- Ore 10.00** Cenni di primo soccorso .
Silvana Widmann
- Ore 10.45** Prova pratica di gruppo di cammino
Gruppo di lavoro
- Ore 12.00** Presentazione degli strumenti operativi e discussione
Gruppo di lavoro
- Ore 12.30** Chiusura dei lavori

RELATORI

Dott. Carlo Fachin medico dello sport
Dipartimento di Prevenzione AAS 5

Fisioterapista Lucia Marcolin, Servizio
Riabilitazione Distretto Sud - Azzano Decimo -AAS 5

Dott.ssa Cristina Rosti MMG Spilimbergo
Distretto Nord

Dott.ssa Fabiola Stuto Biologa Nutrizionista
Dip. di Prevenzione AAS 5

Dott.ssa Silvana Widmann Ass. Sanitaria
UFPPS Dip. di Prevenzione AAS 5