

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 extraurbano, 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 nei comuni della Pedemontana "pordenonese".

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

Con il patrocinio di:



Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie



Federazione
Friuli Venezia Giulia



Provincia di Pordenone



Per informazioni e
iscrizioni rivolgersi a:

Fisioterapista Claudia Masutto
Servizio di Riabilitazione Distretto Ovest
ASS 6 Sacile(PN)
tel. 0434/736380
e-mail: claudia.masutto@ass6.sanita.fvg.it

Dott.ssa Stefania Pilan
Dipartimento di Prevenzione ASS 6
Tel 0434/369805 o 0434/537741
e-mail: stefania.pilan@ass6.sanita.fvg.it

RESPONSABILE SCIENTIFICO
dott.ssa Silvana Widmann
Dipartimento di Prevenzione ASS 6
Tel.: 335 7649612
e-mail: silvana.widmann@ass6.sanita.fvg.it



ASS 6 "FRIULI OCCIDENTALE"

COMUNI DI AVIANO, BUDOIA,
FONTANAFREDDA, POLCENIGO,
ROVEREDO IN PIANO

CORSO PER CONDUTTORI DI GRUPPI DI CAMMINO



the way we walk
VOLUME TWO: THE LONGS

26/30 agosto 2014
Sala Convegni
c/o Bar Bianco (EX LATTERIA)
Via Bianco, 4
BUDOIA (PN)



PROGRAMMA DEL CORSO

26 agosto 2014

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.

Ore 14.45 Registrazione firme partecipanti

Ore 15.00 Saluto delle autorità

Ore 15.20 Il conduttore del gruppo di cammino, caratteristiche e abilità richieste *dott.ssa Silvana Widmann*

Ore 15.40 Cammino e benessere psico-fisico *dott. Franco Igne*

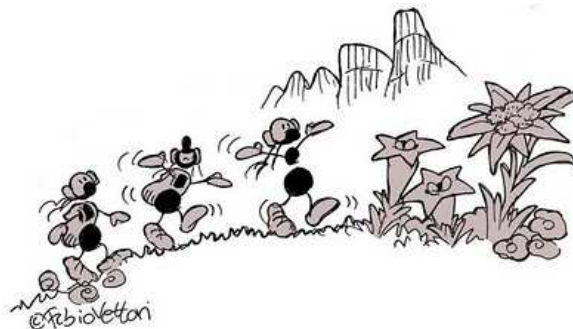
Ore 16.00 Cammino e alimentazione sana *dott.ssa Fabiola Stuto*

Ore 16.20 La biomeccanica del cammino *dott. Carlo Fachin*

Ore 16.40 Tavola rotonda e discussione

Ore 17.10 Camminare per stare bene *fisioterapiste Claudia Masutto e Francesca Pegolo*

Ore 18.00 Chiusura dei lavori



30 agosto 2014

Ore 8.30 Testimonianze di conduttori di gruppi di cammino

Ore 9.00 Aspetti tecnici dell'attività: organizzazione e pratica di conduzione. *fisioterapiste Claudia Masutto e Francesca Pegolo*

Ore 10.00 Cenni di primo soccorso. *dott.ssa 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. Franco Igne MMG Brugnera
Distretto Ovest

Dott. Carlo Fachin medico dello sport
Dipartimento di Prevenzione ASS 6

Fisioterapiste Claudia Masutto e Francesca Pegolo, Servizio Riabilitazione Distretto Ovest Sacile ASS 6

Dott.ssa Fabiola Stuto Biologa Nutrizionista
Dip. di Prevenzione ASS 6

Dott.ssa Silvana Widmann Ass. Sanitaria
UFPPS Dip. di Prevenzione ASS 6