

*Il corso vuole essere un momento di conoscenza e condivisione sui benefici dell'attività motoria e sull'attività di un capo-passeggiata. E' gratuito, ed è aperto a tutte le persone interessate, personale sanitario, volontariato e cittadini.*

**La partecipazione non implica alcun obbligo futuro di partecipare a gruppi di cammino o iniziative analoghe.**

### **Per Info:**

Promozione Salute  
0432921869 Dott.ssa Stel  
Distretto Ovest  
0431624836 Dott.ssa Revelant

**Il gruppo di cammino è una piccola azione ma può diventare un grande segnale positivo per la partecipazione attiva e per la sensibilizzazione sui temi della cittadinanza, dell'ambiente e della mobilità sostenibile.**

**È inoltre un metodo efficace per combattere la sedentarietà e le malattie ad essa correlate, favorisce inoltre il benessere delle persone e la socializzazione.**

Con il patrocinio di:



Città di Palmanova



SEZIONE PROVINCIALE DI UDINE - ONLUS



*Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia*



Azienda per i Servizi Sanitari n.5 "Bassa Friulana"

Dipartimento di Prevenzione

Distretto Sanitario Est ed Ovest

## I GRUPPI DI CAMMINO

Corso di In-formazione per walking leader (E NON SOLO)



**26 febbraio 2014**

**Salone d'Onore  
Municipio di Palmanova  
dalle 14.00 alle 18.00**

## Cos'è un Gruppo di cammino

E' un gruppo di persone, accompagnate da un walking leader (capo passeggiata) che periodicamente si trovano per camminare.

### Walking leader?

Walk Leader significa

**Capo passeggiata;**

all'interno di un

Gruppo di cammino

**rappresenta un punto di riferimento:**

è chi guida il gruppo di cammino, conosce il percorso, contribuisce a organizzare il calendario delle uscite, accoglie i partecipanti e supervisiona la passeggiata.

## Perchè i gruppi di cammino?

**Camminare** rappresenta il modo più semplice ed economico **per contrastare le malattie cronico-degenerative.**

E' dimostrato che **sono sufficienti 30 minuti di cammino regolare al giorno** per avere benefici sul proprio stato di salute.

### Relatori:

Dott.ssa Mariagrazia Baldin Direttore SOC Cardiologia Ospedali Latisana e Palmanova

Dott. Renato Bolzon Referente Aziendale delle Professioni Sanitarie della Riabilitazione ASS n.5 "Bassa Friulana

Dott. Sergio Nazzi Specialista in Medicina dello Sport ASS5

Dott.ssa Elena Revelant Responsabile SOS Cure Primarie Distretto Sanitario Ovest

Dott.ssa Stel Silla Medico del Dipartimento di Prevenzione ASS5 Bassa Friulana

Dott. Marco Visintin Psicologo CSM 24 ore Palmanova

## PROGRAMMA

Ore 14,00: Saluto della Autorità

Ore 14,30: Presentazione del corso  
Il cammino come strumento efficace nella promozione della salute. Evidenze ed efficacia dell'attività fisica nella prevenzione delle malattie cronico-degenerative. Il ruolo del walking leader. Il ruolo dell'operatore sanitario e del volontariato. (Stel)

Ore 15.00 : I benefici del cammino nei pazienti cardiopatici. (Baldin)

Ore 15,30: Attività motoria nelle patologie croniche. (Nazzi)

Ore 16,00: Programmi di educazione alla corretta attività motoria per gli anziani. (Bolzon)

Ore 16,30: Movimento e benessere mentale (Visintin)

Ore 16.45: Tavola Rotonda con operatori sanitari, comuni e volontariato (interventi preordinati)

Ore 17,30: I gruppi di cammino nella pianificazione locale. Conclusioni. (Revelant)