

Il Corso vuole essere un momento di conoscenza e condivisione sui benefici dell'attività motoria e sull'attività di un capo-passeggiata. È 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.

Non è prevista una quota di iscrizione ma per ragioni organizzative (materiale informativo, posti in sala) si prega di iscriversi inviando la richiesta, con i propri dati anagrafici e recapiti (tel. e-mail) all'indirizzo mail:
guadagnaresalute@usl2.toscana.it

ATTENZIONE: i posti sono limitati!

Per info:

U.F. Medicina dello Sport
0583 970301

www.usl2.toscana.it/sup
guadagnaresalute@usl2.toscana.it



Il Gruppo di cammino è una piccola azione ma può rappresentare un grande segnale positivo per la partecipazione attiva e 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 il benessere delle persone e la socializzazione.



guadagnare salute

rendere facili le scelte salutari



Corso di Formazione per **WALKING LEADER**



Cittadella della Salute
"Campo di Marte" - Lucca
Edificio C – 1° piano
Sala riunioni

Giovedì 6 aprile 2017

Cos'è un Gruppo di Cammino?

È un'attività organizzata nella quale un insieme di persone, guidata da un conduttore (Walking Leader), si ritrova due o tre volte la settimana, per camminare lungo percorsi urbani o extraurbani.

Chi è il Walking Leader?

Il termine significa “capo-passeggiata”; all'interno di un Gruppo di Cammino rappresenta un punto di riferimento: guida il gruppo, conosce il percorso, contribuisce ad organizzare il calendario delle uscite, accoglie i partecipanti e supervisiona la passeggiata.



Perché i Gruppi di Cammino?

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

È una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le età.

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

Relatori

Dott. Alberto Tomasi

Direttore U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione

Dott. Fausto Morgantini

U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione

Dott. Carlo Giammattei

Direttore U.F. Medicina dello Sport

I.P. Enrica della Mora

U.F. Medicina dello Sport

Dr. Luca Dini

Scienze Motorie EGO Wellness Resort

Dott. Carmine Di Muro

U.O.S. Medicina dello Sport

Programma

- Ore 15,30 **Registrazione dei partecipanti**
- Ore 16,00 **Presentazione del Corso**
Alberto Tomasi
- Ore 16,30 **L'importanza dei corretti stili di vita per la prevenzione delle malattie cronico-degenerative**
Fausto Morgantini
- Ore 17,00 **I benefici dell'attività fisica**
Carlo Giammattei
- Ore 17,30 **Nozioni di primo soccorso**
Enrica della Mora
- Ore 18,00 **La corretta tecnica della camminata**
Luca Dini
- Ore 18,30 **Compiti e ruoli del Walking-Leader**
Carmine Di Muro
- Ore 19:00 **Questionario di valutazione e consegna attestati**