

SCHEDA DI ISCRIZIONE

Corso: "La rete dei gruppi di cammino "

9 giugno 2018

ISS «Janello Torriani»

via Seminario, 19 - Cremona

Cognome _____

Nome _____

Data di nascita _____

Luogo di nascita _____

Codice Fiscale _____

Residente in _____ CAP _____

Via/Piazza _____ n° _____

Tel _____ Fax _____

E-mail _____

Titolo di studio _____

Qualifica _____

Disciplina _____

- Libero professionista
- Dipendente
- Convenzionato
- Privo di occupazione

Ai sensi D.Lgs. n. 196/2003, informiamo che i dati raccolti con la presente scheda saranno archiviati presso l'Ufficio Formazione e utilizzati ai fini amministrativi, contabili ed organizzativi, nonché per informare sulle nostre prossime iniziative. I dati non saranno comunicati o diffusi; in ogni momento potrà esserne richiesto l'aggiornamento, il blocco o la cancellazione. Titolare del trattamento è l'Ufficio Formazione. Con la sottoscrizione della presente, l'interessato esprime libero consenso ai trattamenti indicati.

Data _____ Firma _____

IL CORSO È RIVOLTO A

Walking Leader dei Gruppi di Cammino

QUOTA ISCRIZIONE: evento gratuito

POSTI DISPONIBILI: 70

ABBIGLIAMENTO RICHIESTO: sportivo

SEDE

Aula Magna ISS «Janello Torriani», via Seminario, 19
Cremona

TERMINE ISCRIZIONI: lunedì 4 giugno 2018

MODALITA' DI ISCRIZIONE

La scheda di iscrizione deve essere inviata
entro lunedì 4 giugno 2018 all'indirizzo
formazione@ats-valpadana.it o al fax
n.0376/331977.

CREDITI

Il seminario è in fase di accreditamento al sistema
ECM/CPD Lombardo. Per l'acquisizione dei crediti
formativi sarà necessario presenziare al 90% delle
ore previste dal programma e rispondere
correttamente all'80% delle domande del
questionario di apprendimento.

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Anna Marinella Firmi, Direttore Dipartimento di
Igiene e Prevenzione Sanitaria - ATS della Val Padana

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Ufficio Formazione

ATS della Val Padana

via dei Toscani, 1 - 46100 Mantova

Tel. 0376/334477 – 334481 Fax 0376/331977

e- mail: formazione@ats-valpadana.it

www.ats-valpadana.it

LA RETE DEI GRUPPI DI CAMMINO COME MODELLO DI APPROCCIO ALLA PROMOZIONE DEL BENESSERE INDIVIDUALE ED AL CONTRASTO DELLE PATOLOGIE CRONICHE



PREMESSA

I gruppi di cammino sono uno strumento ampiamente diffuso in molte realtà territoriali per incentivare l'attività motoria ed elevare il livello di benessere psico-fisico delle persone. Nel territorio dell'ATS della Val Padana sono presenti a macchia di leopardo - in misura minore nella provincia di Cremona rispetto al mantovano - gruppi di cammino avviati per iniziativa dei Comuni, delle Associazioni, dell'ATS, di soggetti di natura pubblica e privata (profit e no-profit), etc. Queste iniziative sono frutto di azioni di promozione e sensibilizzazione delle ex ASL di Cremona e Mantova, dell'attuale ATS, in sintonia con i programmi volti alla promozione di stili di vita favorevoli alla salute. La finalità che si intende perseguire è quella di creare una rete di collaborazione per migliorare gli elementi di raccordo e sinergia tra le varie progettualità e quei soggetti del territorio che, a vario titolo, sono impegnati nella promozione dell'attività motoria ed attivazione dei gruppi di cammino. Un primo passo è quello di offrire un percorso formativo ai conduttori dei gruppi di cammino, i walking leader, per dare risalto e condividere la loro esperienza sul campo oltre che sviluppare e potenziare quelle competenze necessarie a svolgere questo ruolo.

OBIETTIVI FORMATIVI

Formazione dei walking leader per assicurare a ciascun Gruppo di Cammino della Rete un Conduttore "qualificato", attraverso un percorso formativo condotto in collaborazione con Il CONI Regionale Lombardia - Scuola Regionale dello Sport Lombardia, le Associazioni e Società Sportive operanti nei Comuni del territorio.

PROGRAMMA

8.45 - Saluto Autorità

Oreste Perri – Presidente Regionale CONI

Salvatore Mannino – Direttore Generale ATS della Val Padana

Anna Marinella Firmi - Direttore Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria ATS della Val Padana

9.00 – **Salvatore Mannino**

Introduzione ai lavori

9.15 – **Laura Rubagotti**

L'importanza degli stili di vita favorevoli alla salute come contrasto alle patologie croniche

9.45 – **Giovanni Bozzetti**

Gli effetti dell'attività motoria su apparati e funzioni

10.45 pausa

11.00 – **Cesare Beltrami**

Presupposti metodologici dell'impostazione dell'attività dei Gruppi di Cammino, la soglia anaerobica e il suo controllo, il cardiofrequenzimetro

12.00 – **Susanna Genzini – Gianpaolo Pedrini**

Tecnica corretta del cammino; scheda di osservazione del cammino

Laboratorio: lavoro pratico a gruppi

13.00 pausa pranzo

14.00 – **Egle Di Biase**

Monitoraggio e valutazione dell'efficacia della camminata

14.15 – **Susanna Genzini – Gianpaolo Pedrini**

La postura corretta e suo controllo durante il cammino

Laboratorio: applicazioni pratiche

15.45 – **Susanna Genzini – Gianpaolo Pedrini**

Laboratorio: Monitoraggio della seduta di allenamento e degli adattamenti fisiologici; Diario del camminatore; Walking Test; Abbigliamento idoneo; Le App utili per il cammino

16.30 – Question time e feedback

17.00 Test di apprendimento e Questionario di customer satisfaction

RELATORI

Cesare Beltrami

Direttore Scientifico Scuola Regionale dello Sport - CONI Lombardia

Giovanni Bozzetti

Docente Scuola Regionale dello Sport - CONI Lombardia

Egle Di Biase

UOSD Promozione della Salute e Sviluppo delle Reti Sede Territoriale di Cremona – Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria - ATS della Val Padana

Susanna Genzini

Docente Liceo D. Manin di Cremona

Gianpaolo Pedrini

Referente per l'Educazione fisica, le attività motorie - Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia - Ufficio VI – Ambito Territoriale di Cremona

Laura Rubagotti

UOSD Promozione della Salute e Sviluppo delle Reti – Responsabile per la Sede Territoriale di Cremona – Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria - ATS della Val Padana