

PERCORSO FORMATIVO PER CONDUTTORI DI GRUPPI DI CAMMINO

Premessa

I gruppi di cammino si inseriscono nell'ambito della prevenzione e promozione della salute come intervento efficace per incentivare, nella popolazione, lo svolgimento di attività fisica. L'inattività fisica, infatti, è uno dei principali fattori di rischio per le malattie croniche non trasmissibili (diabete, malattie cardiovascolari, diversi tipi di tumore, malattie respiratorie, demenze, salute mentale compromessa).

L'ATS di Brescia, riconoscendo il ruolo svolto dai conduttori di cammino per il buon successo e il mantenimento nel tempo del programma, da alcuni anni organizza percorsi formativi tesi ad aumentare e rinforzare le loro competenze, a motivarli e sostenerli nel loro impegno, favorendo nel contempo il confronto e il sostegno tra pari e lo crescita di un'identità di rete e di appartenenza.

Per l'anno 2020 sono previsti 5 incontri dedicati alla formazione continua.

Obiettivi formativi

- Favorire e facilitare nei partecipanti l'aumento di competenze tecniche, sperimentando tecniche per il benessere fisico e mentale da proporre ai propri gruppi
- Permettere la condivisione tra i partecipanti della propria esperienza al fine di rafforzare ed aumentare la rete dei conduttori di gruppi di cammino

Destinatari

Conduttori dei gruppi di cammino.

Metodologia didattica

La metodologia di lavoro utilizzata nel percorso formativo è di tipo attivo, con esercitazioni pratiche.

Durata e calendario

Il programma che segue è relativo ai primi due dei cinque incontri previsti.

Al fine di favorire la partecipazione, gli incontri sono offerti in tre edizioni, con date, sedi e orari come da tabella allegata.

LUOGO	SEDE	DATE	ORARIO
BRESCIA	Aule della formazione ATS di Brescia Viale Duca degli Abruzzi, 15	4 Febbraio 2020 18 Febbraio 2020	14:00/16:30
POMPIANO	Palestra comunale di Via Ungaretti (vicino alle scuole elementari)	5 Febbraio 2020 19 Febbraio 2020	14:00/16:30
BRESCIA	Aule della formazione ATS di Brescia Viale Duca degli Abruzzi, 15	6 Febbraio 2020 20 Febbraio 2020	14:00/16:30

Programma

1° incontro

Attraverso metodologie di coinvolgimento attivo verranno discusse le modalità di strutturazione di un'uscita e gli accorgimenti che vengono attuati per rendere completa la sessione di cammino. Seguirà un'esercitazione pratica volta ad introdurre alcune nozioni chiave per modulare la proposta di Attività Fisica nel gruppo di cammino, al fine di rendere efficace il lavoro svolto da ogni partecipante.

2° incontro

Condivisione delle esperienze derivanti dall'utilizzo, all'interno dei propri gruppi di cammino, di quanto appreso nell'incontro precedente. A seguire, verranno descritti brevemente quali sono i processi di declino cognitivo dovuti all'età e in che modo influenzano il movimento, nonché come l'Attività Fisica può essere un valido supporto al contrasto di questo declino. Si sperimenteranno praticamente piccoli esercizi di "compito motorio doppio" (compito motorio-motorio; compito motorio – cognitivo).

Docenti

Paolo Ienuso - Laureato in Scienze e Tecniche delle attività motorie preventive e adattate
Operatori dell'U.O.S.D. Promozione della Salute

Modalità di iscrizione

L'iscrizione al corso avverrà tramite invio della scheda allegata all'indirizzo e-mail educazioneallasalute@ats-brescia.it, completa di tutti i dati richiesti.

Scadenza iscrizioni 28 gennaio 2020.

LA PARTECIPAZIONE AL CORSO E' GRATUITA



**PERCORSO FORMATIVO
PER I CONDUTTORI DEI GRUPPI DI CAMMINO**

SCHEDA D'ISCRIZIONE

GRUPPO DI CAMMINO DI _____

N. Edizione	LUOGO	SEDE	DATE	ORARIO
1	BRESCIA	Aule della Formazione ATS di Brescia, Viale Duca Degli Abruzzi, 15 – Edificio L	4 Febbraio 2020 18 Febbraio 2020	dalle 14,00 alle 16,30
2	POMPIANO	Palestra Comunale Via Ungaretti (vicino Alla Scuola Elementare)	5 Febbraio 2020 19 Febbraio 2020	dalle 14,00 alle 16,30
3	BRESCIA	Aule della Formazione ATS di Brescia, Viale Duca Degli Abruzzi, 15 – Edificio L	6 Febbraio 2020 20 Febbraio 2020	dalle 14,00 alle 16,30

NOME	COGNOME	TELEFONO	EDIZIONE SCELTA

DATA

FIRMA