



## **PERCORSO FORMATIVO PER NUOVI CONDUTTORI DI GRUPPI DI CAMMINO**

**Brescia, dal 25 Febbraio al 17 Marzo 2020  
dalle ore 14,00 alle ore 17,00**

### **Premessa**

I dati del sistema di sorveglianza PASSI relativi al triennio 2015-18 mostrano che il 23,8% degli intervistati di 18-69 anni residenti in Lombardia, può essere classificato come sedentario (non fa un lavoro pesante e non pratica attività fisica nel tempo libero). La proporzione di adulti sedentari aumenta con l'età, è maggiore fra le donne, fra i più svantaggiati economicamente, fra i meno istruiti.

Esiste un legame diretto tra la quantità di attività fisica e la speranza di vita, ragione per cui le popolazioni fisicamente più attive tendono a essere più longeve di quelle inattive.

Evidenze scientifiche hanno riconosciuto l'esercizio fisico come fondamentale e strategico per la riduzione della mortalità ed il miglioramento della qualità della vita, sia nella fase di prevenzione che in quella di terapia e riabilitazione di malattie croniche ad altissimo costo sociale in termini di farmaci, ricoveri e disabilità (come ipertensione, diabete, obesità, disturbi del metabolismo lipidico, osteoporosi, artrosi).

L'attivazione di interventi strutturati ed organizzati, quali i gruppi di cammino, facilita la pratica di una adeguata attività fisica tra le persone che sono solitamente meno attive o in condizioni di svantaggio e fragilità.

Nell'ambito dei programmi di Promozione della Salute di ATS Brescia vengono avviate e sostenute iniziative finalizzate ad incentivare l'attività motoria a vari livelli ed in modo aggregato, al fine di aggiungere ai benefici del movimento anche quelli della condivisione e della socializzazione.

Nell'Agenzia Tutela della Salute (ATS) di Brescia i Gruppi di Cammino sono un'esperienza ormai consolidata nel tempo, finalizzata a favorire uno stile di vita attivo per tutte le età nella popolazione generale e in particolare a rischio di cronicità.

Per assicurare tenuta e continuità ai gruppi di cammino servono conduttori "qualificati".

Il percorso formativo proposto è rivolto alle persone che sono disponibili a svolgere la funzione di conduttore di Gruppi di Cammino.

### **Obiettivi formativi**

- Riconoscere i benefici di una camminata salutare
- Acquisire competenze organizzative, relazionali, tecniche necessarie per la conduzione dei gruppi di cammino

### **Metodologia didattica**

La metodologia è di tipo attivo, con l'ausilio di slide, simulazioni ed esercitazioni pratiche.

### **Durata e calendario**

Il percorso è strutturato in 4 incontri della durata di 3 ore ciascuno, con avvio il 25 febbraio 2020.

### **Sede degli incontri**

Gli incontri si terranno nella sede dell'ATS di Brescia, viale Duca degli Abruzzi 15, Brescia – Aule della Formazione, Edificio L.

**Programma**

<b>Data</b>	<b>Primo incontro</b>
25 febbraio 2020 14,00-17,00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'impegno dell'ATS nella promozione dell'attività fisica</li> <li>• La camminata salutare</li> <li>• I gruppi di cammino</li> </ul>
	<b>Secondo incontro</b>
3 marzo 2020 14,00-17,00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruolo e responsabilità tecniche del Conduttore del gruppo di cammino</li> <li>• Il giorno della camminata: la scelta del percorso, la strutturazione di un uscita</li> <li>• Gli esercizi motori di base</li> </ul>
	<b>Terzo incontro</b>
10 marzo 2020 14,00-17,00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il Conduttore e la comunicazione: aspetti relazionali</li> <li>• Come motivare la partecipazione e costruire fiducia</li> <li>• L'autovalutazione dell'attività fisica</li> </ul>
	<b>Quarto incontro</b>
17 marzo 2020 14,00-17,00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli strumenti di monitoraggio e di rendicontazione</li> <li>• Il conduttore conduce un'uscita: simulazione</li> <li>• I conduttori in rete: opportunità e visibilità</li> </ul>

-  
-

**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 si effettua tramite invio all'indirizzo e-mail [educazioneallasalute@ats-brescia.it](mailto:educazioneallasalute@ats-brescia.it) della scheda allegata, completa di tutti i dati richiesti.

**Scadenza iscrizioni 15 febbraio 2020**

**LA PARTECIPAZIONE AL CORSO E' GRATUITA**



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

**dal 25 febbraio al 17 marzo 2020  
Aule della Formazione ATS di Brescia  
Viale Duca degli Abruzzi, 15 - Brescia**

**SCHEDA D'ISCRIZIONE**

Da inviare all'indirizzo e.mail [educazioneallasalute@ats-brescia.it](mailto:educazioneallasalute@ats-brescia.it)

**entro il 15 febbraio 2020**

**DATI PARTECIPANTE**

Nome e Cognome \_\_\_\_\_

Data di nascita \_\_\_\_\_

Domicilio \_\_\_\_\_

Recapito telefonico \_\_\_\_\_

e.mail \_\_\_\_\_

*Autorizzo ATS Brescia, ai sensi del Regolamento UE 679/2016, al trattamento dei dati raccolti, anche con strumenti informatici, esclusivamente nell'ambito del procedimento per il quale sono raccolti.*

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_