

## FORMAZIONE DEI NUOVI CONDUTTORI DI GRUPPI DI CAMMINO

La pratica dell'attività fisica è influenzata da una serie complessa di fattori di tipo sociale, economico e culturale. Tra i determinanti personali rientrano generalmente il grado di motivazione, la consapevolezza dei benefici, la disposizione psicologica più o meno favorevole a praticare attività fisica, la convinzione di non avere tempo libero da dedicare all'esercizio (idea spesso più percepita che reale). Tra i più forti condizionamenti sociali, vi è lo stile di vita sedentario, risultato della diminuzione delle attività domestiche che si svolgono durante la giornata e del mutare delle modalità lavorative di larghi strati della popolazione. Anche le condizioni dell'ambiente urbano hanno reso difficile la pratica dell'attività fisica nella vita quotidiana.

Molti e indiscutibili sono i benefici che può dare una vita fisicamente attiva. Muoversi è una delle chiavi per prendersi cura di sé, un modo per migliorare, sin da subito, la qualità della propria vita. In particolare l'attività fisica ha benefici notevoli sui sistemi respiratorio, cardiovascolare e muscoloscheletrico, ma è anche un fattore di prevenzione al sovrappeso ed obesità.

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.

Il percorso formativo proposto è rivolto alle persone che si sono rese disponibili a svolgere la funzione di conduttore, nei gruppi di Cammino avviati, o in fase di avvio, in cui non è presente un Istruttore qualificato. E' l'opportunità per conoscere meglio il programma Gruppi di Cammino e sviluppare competenze specifiche sotto la guida di una persona laureata in Scienze e Tecniche delle attività motorie preventive e adattate.

### OBIETTIVO DEL PROGETTO

Aumentare le competenze tecniche e relazionali dei conduttori di nuovi Gruppi di cammino promossi dall' ATS Brescia.

### DESTINATARI

L'opportunità formativa è aperta alle persone disponibili a svolgere il ruolo di conduttori di Gruppi di Cammino.

### MODALITA'

La metodologia che verrà utilizzata è di tipo interattivo e con esercitazioni pratiche

### PROGRAMMA

Primo incontro: Sabato 13 Ottobre 2018, dalle ore 9,30 alle ore 11,30

- I gruppi di cammino e il loro ruolo nella prevenzione della cronicità
- I gruppi di cammino: obiettivi, ruoli, l'esperienza dell'ATS di Brescia
- I benefici della pratica del cammino

Secondo incontro: Sabato 20 Ottobre 2018, dalle ore 9,30 alle ore 11,30

- Le fasi di un uscita del gruppo di cammino
- Consigli generali per una buona conduzione

### DOCENTI

La formazione verrà svolta dagli operatori dell'U.O.S.D. Promozione della Salute con la collaborazione di Leni Maria Teresa, Laureata in Scienze e Tecniche delle attività motorie preventive ed adattate, istruttrice del Gruppo di Cammino di Lodrino

### SEDE

Entrambi gli incontri si terranno presso le Aule della Formazione di ATS Brescia, Viale Duca degli Abruzzi n. 15 in Brescia.

# FORMAZIONE DEI NUOVI CONDUTTORI DI GRUPPI DI CAMMINO

Scheda di iscrizione

si prega di compilare in stampatello

COGNOME.....NOME .....

LUOGO E DATA DI NASCITA .....

COMUNE DI RESIDENZA .....

TELEFONO .....EMAIL .....

Ai sensi del D.LEG.Vo n. 196/03 i dati forniti sono utilizzati ai soli fini del corso  
e sono depositati presso AST Brescia, UOSD Promozione della Salute

DATA E LUOGO .....

FIRMA .....

MODALITA' DI ISCRIZIONE: I

'iscrizione al corso è obbligatoria e avverrà tramite invio della scheda completa di tutti i dati richiesti a  
educazioneallasalute@ats-brescia.it .