

MODALITA' DI ISCRIZIONE

L'iscrizione al corso sarà da effettuarsi presso la Struttura S.S.d. UVOS con l'invio di una e-mail all'indirizzo di posta elettronica:

promozione.salute@aslvc.piemonte.it

o telefonando ai n. **0161 593931**

QUOTA DI ISCRIZIONE

nessuna

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dr.ssa Raffaella Scaccioni

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA PROGETTAZIONE SISTEMA ECM

SETTORE FORMAZIONE
ASL VC



A.S.L. VC

*Azienda Sanitaria Locale
di Vercelli*

Progetto formativo

**Il walking leader – 3° corso di
formazione per conduttori di
gruppi di cammino**

REPLICA

**27 settembre 2016
orario 08,30-16,30
29 settembre 2016
orario 08,30-16,30
30 settembre 2016
orario 08,30-13,00**

**Vercelli
Aula C "Ex Oncologia"**

OBIETTIVI

Acquisire conoscenza per la programmazione e conduzione di attività motorie "salute correlate" con particolare riguardo alle iniziative di cammino e condividere elementi teorici e strategici in materia di promozione dell'attività fisica.

ARTICOLAZIONE

Il corso si svolge in 3 giornate per un totale di 18,30 ore

PROGRAMMA

I GIORNATA

- 08.30-09.30** I progetti di promozione della salute dell'OMS
09.30-10.30 Promozione dell'attività fisica nell'ASL VC
10.30-11.30 *La sedentarietà e i benefici dell'attività motoria:*
11.30-12.30 *Camminare : un'attività motoria semplice per il miglioramento e mantenimento del benessere psico-fisico*
12.00-13.00 Caratteristiche e competenze del walking leader
PAUSA
14.00-16.30 **Esercitazione pratica: attività motoria di gruppo**
Restituzione dell'attività esperienziale

II GIORNATA

- 08.30-09.30** I sistemi di sorveglianza nella popolazione del territorio ASL VC
09.30-10.00 La motivazione al cambiamento degli stili di vita
10.00-11.00 Esperienze di promozione dell'attività fisica nel settore sanitario
11.00-12.00 *La misura dell'attività fisica*
12.00-13.00 *Strutturazione delle uscite di cammino guidate*
PAUSA
14.00-14.30 **Gli esercizi di compensazione ed integrazione: forza, equilibrio, mobilità**
14.30-16.30 **Esercitazione pratica: attività motoria di gruppo**
Restituzione dell'attività esperienziale

III GIORNATA

- 08.30-10.30** Progettazione e gestione di un gruppo di cammino
10.30-11.15 Monitoraggio e documentazione delle attività di cammino
11.15-13.00 Lavoro di gruppo: progettazione di un intervento di promozione dell'attività motoria
Discussione e valutazione

DESTINATARI

TUTTE LE PROFESSIONI

(ESCLUSI COLORO CHE HANNO GIA' PARTECIPATO NEGLI ANNI PRECEDENTI)

DOCENTI

GANDOLFO FEDERICA
GIORDANO GERMANO
BARALE ANTONELLA
SCACCIONI RAFFELLA
COSTA SABRINA
GARIBOLDI PAOLA
CAGNA ALESSANDRA
TIBERIO RICCARDO