

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Iscrizione telefonica chiamando
la segreteria organizzativa fino
ad esaurimento posti

Iscrizioni entro il 15.09.2023



*I partecipanti sono invitati ad indossare
abiti e calzature comode, adatti alle
lezioni pratiche in esterno.*

NOTE

Corso non accreditato ECM



PROGETTISTA DEL CORSO

*Dr.ssa Marmo Raffaella
Dr. Lavagnolo Pier Cesare*

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dr.ssa Berruti Renza

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA Promozione ed Educazione Salute

Mutton Mariuccia
Email: mmutton@asl.at.it
tel 0141/484925

Formazione ASL AT

Marmo Raffaella
Tel 0141/484305
Lavagnolo Pier Cesare
Tel 0141/484341



A.S.L. AT
Azienda Sanitaria Locale
di Asti



PREVENZIONE
PIEMONTE



Corso

CORSO DI FORMAZIONE BASE DI WALKING LEADER



26 OTTOBRE 2023

ORARIO

08.30 – 12.30
14.00 – 16.00

SEDE DEL CORSO

ASL AT – SALA ATENA
VIA Conte Verde 125 - Asti

AREA TEMATICA

Area Prevenzione e Promozione Salute

FINALITÀ

La formazione di Walking Leader risponde all'obiettivo del Piano Regionale di Prevenzione e del Piano Locale di Prevenzione di diffusione dei Gruppi di Cammino sul territorio regionale.

OBIETTIVO

Formazione di Walking Leader per i Gruppi di Cammino ASL AT, al fine di ampliare l'offerta sul territorio.

ARTICOLAZIONE

Il corso si articola in due parti.
Una prima parte teorica illustra le caratteristiche del Walking Leader e gli obiettivi dei Gruppi di Cammino
La seconda parte, pratica, addestra alla conduzione dei Gruppi di Cammino stessi.

PROGRAMMA

26.10.2023

parte teorica 08.30 – 12.30

Presentazione del corso

*Dati di salute nell'ASL AT con riferimento ad attività fisica e sedentarietà.
Attività fisica: definizione, tipologie e caratteristiche*

Benefici dell'attività fisica. Il cammino per il mantenimento e miglioramento dello stato di salute

Il Walking Leader: definizione di caratteristiche e compiti

Gruppi di cammino ASL AT: aspetti organizzativi ed elementi basilari di primo soccorso

La tecnica del cammino: il riscaldamento e il defaticamento

parte pratica 14.00 – 16.00

Riscaldamento e defaticamento in esterno: addestramento pratico

Gruppo di cammino in esterno: addestramento pratico

DESTINATARI

Cittadini interessati a svolgere come volontari l'attività di Walking Leader per i gruppi di cammino ASL AT

DOCENTI

Barberis Silvia
Fisioterapista ASL AT

Bernieri Jacopo
Medico dello Sport SIAN ASL AT

Berruti Renza
Direttore f.f. SIAN ASL AT

Destefanis Chiara
Fisioterapista ASL AT

Marmo Raffaella
Fisioterapista ASL AT

Mutton Mariuccia
Ass. Sanitaria SISP ASL AT

I docenti sono Conduttori di Gruppi di Cammino ASL AT

COME DARE PRIORITÀ ALLE AZIONI PER L'ATTIVITÀ FISICA

Una raccolta di idee, rivolta ai decisori, per dare priorità e per attuare azioni di promozione dell'attività fisica.



Trovare la giusta combinazione di azioni per adottare un approccio sistemico richiede tempo. È importante dimostrare resilienza e impegno, rivedendo e migliorando la strategia prevista.



COME DARE PRIORITÀ ALLE AZIONI PER L'ATTIVITÀ FISICA

In teoria, le azioni dovrebbero essere attuate contemporaneamente, anche se nella realtà non è sempre possibile



A livello locale, regionale e nazionale, raccogliere dati e informazioni su conoscenze, competenze ed esperienze sull'attività fisica nella popolazione - sia attiva che sedentaria; quali attività si svolgono e dove. Fare una ricognizione delle strutture, infrastrutture e opportunità riguardo al trasporto attivo, all'attività fisica nel tempo libero, a scuola, al lavoro e a casa.



I risultati dell'indagine e della ricognizione aiuteranno a comprendere come modulare l'offerta di interventi a differenti gruppi di destinatari e alle persone meno attive. È necessario stanziare risorse adeguate sulla base dei bisogni emersi, per garantire l'offerta di attività fisica a chi ne ha più bisogno e ridurre le disuguaglianze.



Individuare programmi o eventi che possano rappresentare un'opportunità per sostenere l'attività fisica. Utilizzare la terminologia e gli obiettivi già in uso dai decisori di altri settori, come: cambiamento climatico, inclusione sociale, sicurezza stradale e quartieri a misura d'uomo, per sfruttare al massimo consenso e collaborazione.



Mobilizzare i leader di diversi settori capaci di coinvolgere più decisori e partner. Questo passaggio è fondamentale per agire secondo un approccio sistemico sviluppando: più politiche, strategie e azioni simultanee nei diversi contesti e settori.



Stabilire l'attuale livello di coinvolgimento dei diversi settori e attori e considerare come si può attivare, tra i decisori, una collaborazione che abbia reciproci vantaggi. La co-progettazione e la co-titolarità del tema e delle azioni ottimizzeranno, nel tempo, impegno e impatto.



Individuare e mettere insieme finanziamenti e risorse tra settori pertinenti e promuovere coinvestimenti tra i partner in termini di risorse economiche, prestazioni e competenze. Monitorare l'utilizzo dei finanziamenti e delle risorse, affinché vengano utilizzati in modo efficace.



Sarà necessario dare priorità ad alcune azioni piuttosto che ad altre. Scegliere le azioni sulla base della fattibilità e dell'impatto significativo che potranno avere sulla popolazione, allineandole alle priorità e ai finanziamenti già esistenti.



Coprogettare gli interventi con i destinatari, in particolare con le persone inattive per comprendere con loro quali sono i fattori che ostacolano e facilitano la pratica dell'attività fisica nella loro vita. Gli interventi di promozione dell'attività fisica sono più efficaci e hanno un impatto maggiore se sono realizzati a partire dalle esigenze e dalle motivazioni dei partecipanti.



Scegliere azioni realistiche nel breve e nel lungo termine, partendo da quelle che sono più fattibili da attuare. Celebrare i traguardi raggiunti, creare consapevolezza delle azioni messe in campo, dare visibilità e applicare le azioni su una scala più ampia nel tempo per mantenere vivo e costante l'impegno dei committenti, è essenziale per la sostenibilità e la disponibilità di nuove risorse.



Dotarsi di un piano di valutazione di processo e di impatto per comprendere quali elementi funzionano e quali no e perché. Utilizzare e condividere quanto emerge per migliorare l'approccio messo in campo in vista di future azioni.