

Corso per Walking Leader

Conduttori di Gruppi di Cammino

Martedì 17 Settembre 2024

P.O. Saronno - Piazzale Borella, 1 Saronno

Aula Morandi, padiglione arancione

Programma del Corso

Ore 13:45 Registrazione

Ore 14:00 Benvenuto e introduzione al corso

Ore 14:15 Parte teorica del corso

- Perché svolgere l'attività di cammino
- Gruppo di cammino
- Figura del Conduttore - Walking Leader
- Competenze specifiche del Walking Leader
- Come organizzare le uscite
- Come fare leva sulla motivazione e mantenerla nel tempo
- Rapporti del Walking Leader con ATS

Ore 14:45 Intervento esperienza del Walking Leader

Ore 15:00 Pratica del corso

- Accoglienza: Cosa chiedere al nuovo partecipante
- Esercizi di mobilità e tipologie di andature
- Esercizi di stretching e varianti

Ore 16:00 Scambio di esperienze e buone pratiche tra i partecipanti

Ore 17:00 Conclusioni

Obiettivi del Corso

Condividere elementi riguardo la promozione dell'attività fisica.

Conoscere i benefici dell'attività fisica per la salute dei cittadini su evidenza scientifica.

Acquisire competenze e conoscenze adeguate nella conduzione di attività motorie all'interno di un gruppo di cammino.

Destinatari

Conduttori di Gruppi di Cammino e chi è interessato ad attivarne uno.

Iscrizioni previa registrazione nella sezione formazione sul sito di ATS Insubria entro il **12 settembre 2024** <https://www.ats-insubria.it/servizi/formazione>

PARTECIPAZIONE E CREDITI ECM **3 crediti ECM.**

La soglia di partecipazione richiesta è del 100% delle ore totali previste dal programma. L'attestato crediti relativo a ciascuna tipologia di evento sarà rilasciato solo ed esclusivamente ai partecipanti che avranno superato la soglia dell'80% del questionario di apprendimento, che avranno raggiunto la soglia minima di partecipazione, che avranno compilato il questionario di gradimento

Responsabile scientifico
Dott. ssa Viola Anselmi

Relatori

Dott. ssa Alice Meloni
Dott. ssa Chiara Magro

INFO:

gruppidicammino@ats-insubria.it

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria