

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

15 giugno 2023

Pordenone

Sala dell'Associazione San Valentino
c/o Parco San Valentino

CORSO PER WALKING LEADER CONDUTTORE DI GRUPPI DI CAMMINO

È un corso rivolto a persone di tutte le età interessate ad approfondire il tema dell'attività fisica e a diventare volontari per condurre gruppi di cammino.

Organizzato dall'Azienda Sanitaria in collaborazione con Federsanità ANCI FVG, e il supporto della Direzione centrale salute, politiche sociali e disabilità della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia, il Corso di Laurea in Scienze Motorie dell'Università di Udine e l'Associazione Comunità San Valentino di Pordenone, si inserisce nel progetto FVG IN MOVIMENTO 10mila PASSI DI SALUTE. 70 Comuni hanno aderito e realizzato percorsi dove passeggiare in sicurezza nelle bellezze del territorio.

Condurre gruppi di cammino per passeggiare in compagnia è un'attività semplice che arricchisce e fa star bene.

PROGRAMMA

14.45 – 15.00:

Registrazione partecipanti

15.00 – 15.10:

Presentazione del corso

Marco Terenzi

Federsanità ANCI FVG

Guglielmina Cucci

Comune di Pordenone

Luana Sandrin

Regione FVG

15.10 – 15.40:

La salute e gli stili di vita

Jessica Greguol

Azienda sanitaria Friuli Occidentale

15.40 – 16.00:

Benefici dell'attività fisica

Stefano Lazzer

Coordinatore del Corso di Laurea in Scienza dello Sport dell'Università di Udine

16.00 – 16.20:

Esperienze dei gruppi di cammino: ruolo e compiti del Walking Leader

Manuela Toffolon

Associazione Comunità San Valentino

16.20 – 16.40:

Organizzazione e pratica della camminata

Mattia D'Alleva

Chinesiologo delle Attività Motorie Preventive ed Adattate

16.40 – 18.00:

Camminata a scopo didattico

Si consiglia di indossare abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica

ISCRIZIONI/INFORMAZIONI

Inviare le iscrizioni via email a promozione.salute@asfo.sanita.fvg.it

Info segreteria organizzativa:

Servizio di Promozione alla salute
Azienda sanitaria Friuli Occidentale
Tel. 0432 237826

Tutte le informazioni sui gruppi di cammino e sul progetto FVG in movimento nei siti:
federsanita.anci.fvg.it
invecchiamentoattivo.regione.fvg.it
Pagina Facebook:
[@FVGinMovimento10milapassidisalute](https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute)