

“Gruppi di Cammino”



OBIETTIVO

SENSIBILIZZAZIONE DELLE ISTITUZIONI E DELLA POPOLAZIONE AD UN INTERVENTO DI PROMOZIONE DELLA SALUTE NEL CAMPO DELL'ATTIVITA' MOTORIA

FINALITA'

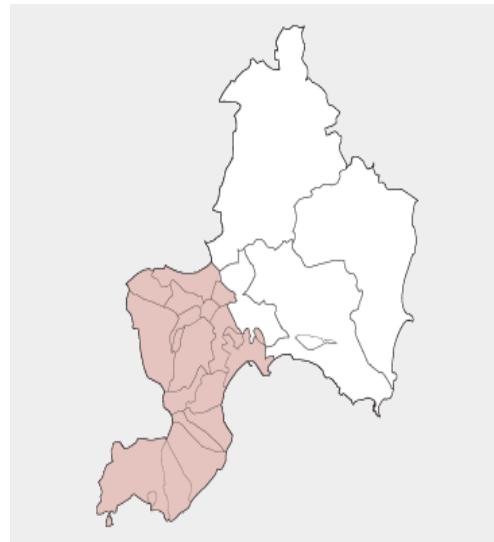
**COSTITUIRE GRUPPI DI CAMMINO CARATTERIZZATI DA AUTONOMIA, COESIONE, COSTANZA NELLA PARTECIPAZIONE;
PROMUOVERE BENESSERE PSICOFISICO E ATTIVITA' DI SOCIALIZZAZIONE;
SENSIBILIZZARE LA POPOLAZIONE SULL'IMPORTANZA DI ADOTTARE UNO STILE DI VITA ATTIVO E SANO**

**INCONTRO CON CITTADINI, SINDACI,
ASSOCIAZIONI DEL TERRITORIO**

**Distretto
CAGLIARI AREA OVEST**

GRUPPI DI CAMMINO

**LA FORMAZIONE DEI
WALK LEADER**



**MARTEDI' 6 DICEMBRE
ORE 15.00-17.30**



SALA CONSILIARE

COMUNE DI VILLA SAN PIETRO

**DISTRETTO CAGLIARI AREA OVEST
DIRETTORE DOTT.SSA LUISA CASU**





Camminare è una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le età, in grado di migliorare la qualità della vita senza costi economici. È dimostrato che sono sufficienti **30 minuti di cammino regolare al giorno per stare meglio e vivere più a lungo.**

Camminare può aiutare a:

- ◊ sentirsi meglio;
- ◊ avere più energia;
- ◊ ridurre la pressione sanguigna;
- ◊ ridurre lo stress;
- ◊ dormire meglio;
- ◊ perdere peso.

Essere attivi significa anche:

- ◊ ridurre il rischio di malattie cardiovascolari;
- ◊ ridurre il rischio di alcuni tumori;
- ◊ ridurre il rischio di diabete;
- ◊ prevenire o rallentare l'osteoporosi;
- ◊ prevenire o contrastare il decadimento cognitivo.

15.00 "Saluti delle Autorità"
Marina Madeddu, Sindaca Comune di Villa San Pietro, capofila Plus Area Ovest
Dott.ssa Luisa Casu, Direttore Distretto Cagliari Area Ovest ASL di Cagliari

15.15-15.45 Dott.ssa Silvana Tilocca
Direttore di Prevenzione ASL di CA "il Piano Regionale della Prevenzione 2014/2018"
15.45-16.15 Dott.ssa Maria Teresa Gorgoni
Dott.ssa Francesca Maria Anedda
Dirig. Med. Dipartimento Prevenzione
Servizio Promozione della Salute ASL di CA
"I Gruppi Cammino- Modalità Operative"

16.15-16.45 Dott. G. Satta Medico dello Sport ASL di CA
"Specificità dei Gruppi di Cammino e Formazione W.L."

16.45-17.30 Discussione e chiusura lavori

