

Modalità di Iscrizione

Il corso è rivolto a tutte le persone interessate a diventare **Promotori dell'Attività Fisica** nella comunità per aiutare altre persone della propria comunità a fare scelte di vita salutari.

La partecipazione è gratuita.

Il corso è per un massimo di 25 partecipanti, se le richieste sono superiori si prevede una seconda edizione.

Per iscriversi è necessario contattare la segreteria organizzativa telefonicamente o inviando una e-mail.

Segreteria organizzativa

Per Iscrizioni e informazioni sul corso contattare:

Comune di Castrocaro Terme e Terra del Sole
William Senzani

vicesindaco@castrocarotermeeterradelsole.fc.it

Tel. 348 2227956

Az. USL della Romagna Dipartimento di sanità
Pubblica - Forlì

Paola Scarpellini

E-mail: paola.scarpellini@aul.romagna.it

Tel: 0543733577 – 335 1992655



CORSO di formazione per Promotori dell'Attività Fisica nella comunità

9 marzo ore 20.30 – 23.00
16 marzo ore 20.30 – 23.00
23 marzo ore 20.30 – 23.00



Pro loco Terra del Sole
Piazza d'Armi,2 – Terra del Sole



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Presentazione del corso

L'Azienda USL della Romagna ha attivato un progetto di promozione della salute denominato "Gruppi IN Salute" (GINS) finalizzato a contrastare lo sviluppo delle malattie cronico-degenerative.

Per raggiungere questo obiettivo si prevedono interventi di formazione, di comunicazione e l'attivazione di iniziative che facilitino le persone a fare scelte di vita salutari (fare più attività fisica, mangiare in modo più sano e consapevole ecc..).

Tra gli interventi di formazione è previsto questo corso che ha l'obiettivo di fornire conoscenze e abilità ad alcuni cittadini che sono interessati e disponibili a svolgere la funzione di Promotore dell'Attività Fisica per aiutare altre persone della propria comunità a fare più attività fisica e adottare scelte di vita salutari. Ad esempio promotori/facilitatori di gruppi di cammino, nordic walking o bicicletta.

In seguito a una raccolta degli argomenti ritenuti più utili dai destinatari da approfondire in un corso di questo tipo, è stato predisposto questo programma di 3 incontri.

La partecipazione al corso è **completamente gratuita**.

È previsto un numero massimo di 25_ partecipanti. Al termine della formazione verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Programma del corso

Prima Giornata Lunedì 9 marzo 2015 ore 20.30-23.00

Docenti: Dr. Pierdomenico Tolomei, AS. Paola Scarpellini, Emanuela Baldassarri Psicologa.

- ❖ Presentazione e obiettivi del progetto e del corso.
- ❖ Presentazione dei partecipanti e dei conduttori attraverso giochi di gruppo.
- ❖ Il ruolo del promotore dell'attività Fisica nella comunità.
- ❖ Aspetti comunicativi e relazionali.
- ❖ Discussione e chiusura dei lavori

Seconda Giornata Lunedì 16 marzo 2015 ore 20.30-23.00

Docenti: Dr. Pierdomenico Tolomei; Rita Scalambra laureata in scienze motorie.

- ❖ Visione filmato "23 h ½"
- ❖ Discussione, domande e presentazione materiale a supporto delle evidenze emerse dal filmato con aggancio a realtà locali:
- ❖ Dati e statistiche sul problema della sedentarietà e la sua diffusione nel territorio romagnolo.
- ❖ Benefici della pratica di attività fisica per la salute e la socializzazione.
- ❖ Il tipo e la quantità raccomandati della pratica di attività fisica per ottenere benefici per la salute.

- ❖ Indicazioni per una corretta pratica dell'attività fisica in gruppo: prima, durante e dopo.
- ❖ Come fare attività di riscaldamento e defaticamento.
- ❖ Come curare alimentazione e idratazione.
- ❖ Abbigliamento per praticare attività fisica.
- ❖ Misure precauzionali di base per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza in relazione alle attività proposte (camminata e altre attività all'aperto).

Discussione e chiusura dei lavori

Terza Giornata Lunedì 23 marzo 2015 ore 20.30-23.00

Docenti : Dr. Pierdomenico Tolomei; AS. Paola Scarpellini, Walking leader (anche di altre realtà territoriali).

- ❖ Aspetti organizzativi per la realizzazione di un gruppo di attività fisica (gruppo di cammino, bici ecc..) : esperienze e consigli di chi ha praticato con successo un gruppo di attività fisica
- ❖ Discussione finale, proposte di attività , chiusura dei lavori e distribuzione materiali del corso
- ❖ Compilazione questionario gradimento del corso