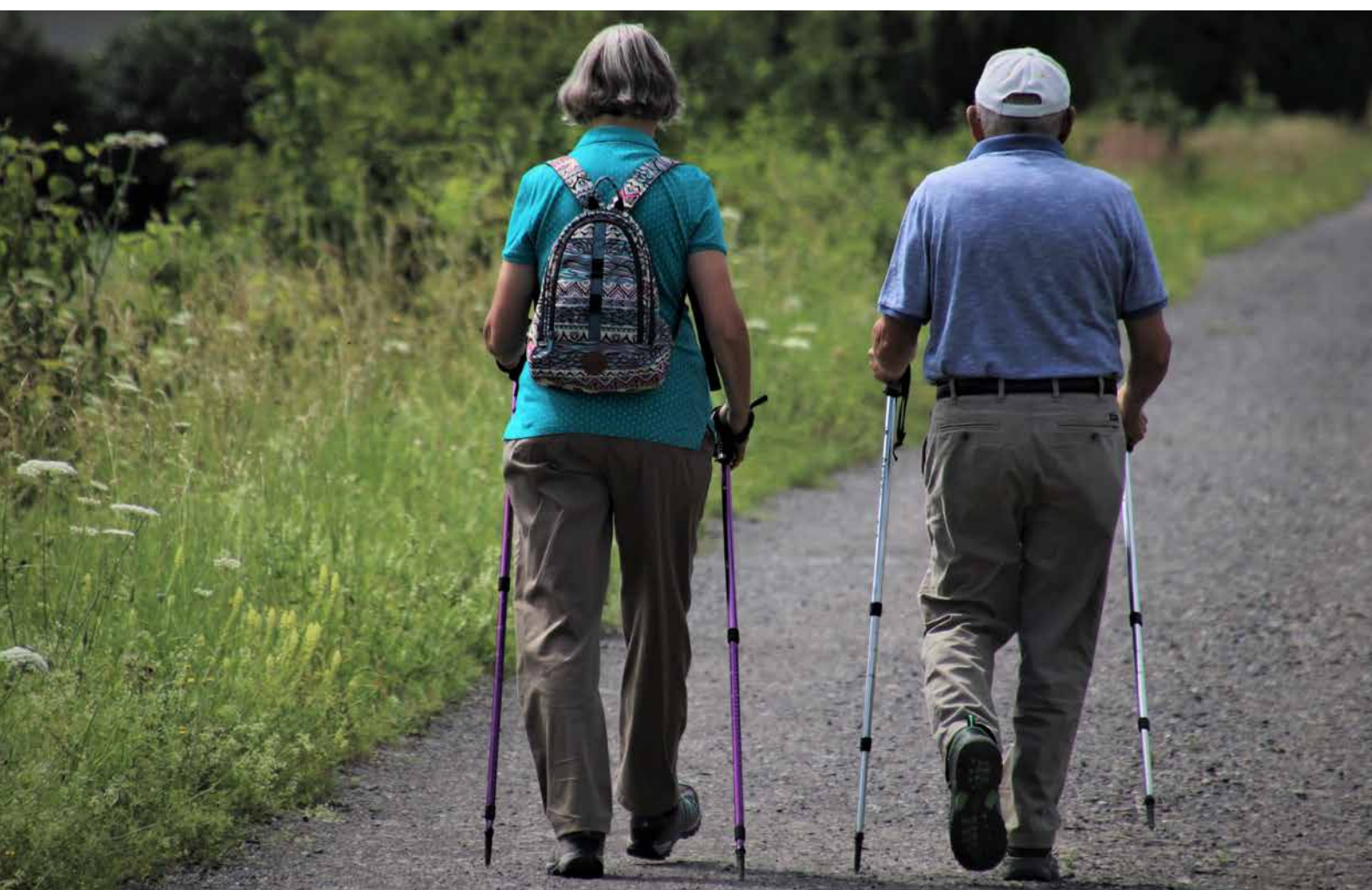


Formare e orientare

29 maggio / 30 settembre 2021

I GRUPPI DI CAMMINO COMPETENZE E STRUMENTI PER VOLONTARI

Corso di formazione



PRESENTAZIONE

La creazione di **gruppi di cammino** sta vivendo un grosso incremento negli ultimi anni all'interno della regione Toscana, essendo diventata, insieme all'Attività Fisica Adattata (AFA), una delle attività più importanti nella **promozione dell'invecchiamento attivo**. In realtà i gruppi di cammino sono comunque rivolti a tutta la cittadinanza e adatti a promuovere il benessere psicofisico in tutte le fasce d'età.

L'obiettivo del progetto formativo è quindi quello di sviluppare competenze e strumenti nei volontari per la conduzione, la progettazione e la promozione dei gruppi di cammino nel territorio toscano. Con "gruppi di cammino" si intende un'attività organizzata in cui un gruppo di persone si ritrova per condividere **percorsi creati nel tessuto prevalentemente urbano**, promuovendo così la **socializzazione e il benessere psicofisico**.

Dal corso ci si attende, sia che i volontari che già conducono gruppi di cammino migliorino le proprie **competenze** e la loro **capacità di progettare e condurre i gruppi**, sia l'aumento dei volontari attivi nella progettazione e conduzione delle passeggiate in collaborazione con le associazioni e le istituzioni territoriali, affinché possano aumentare i gruppi di cammino proposti sui territori in modo da poter offrire alle persone una maggiore possibilità di accesso ad un'attività che procura benessere.

Il percorso formativo prevede una serie di lezioni teoriche ed una parte pratica che comprende l'elaborazione di un project work individuale attraverso il quale i partecipanti potranno elaborare un percorso urbano rivolto alla cittadinanza ed una parte finale di affiancamento nella conduzione di due passeggiate a cura dei Comitati territoriali UISP.

A CHI É RIVOLTO IL CORSO

Il corso è rivolto a **20 partecipanti candidati da enti del terzo settore** iscritti ai registri del **volontariato, promozione sociale, cooperative sociali** e iscritti all'anagrafe delle **onlus**, con volontari e sede in Toscana.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE E SELEZIONE

L'**iscrizione è obbligatoria e gratuita** e potrà essere effettuata **solo online** da **venerdì 7 maggio** compilando l'apposito modulo disponibile sul sito **www.cesvot.it**, previa registrazione all'**area riservata MyCesvot**. Sarà possibile iscriversi fino a **7 giorni prima della data di inizio del corso**.

La **selezione** avverrà nel caso di un maggior numero di iscritti rispetto alla quota programmata e i risultati saranno comunicati ad enti e candidati tramite e-mail o telefono almeno 3 giorni prima dell'inizio della prima lezione del corso. La selezione dei candidati verrà effettuata tenendo conto dell'**ordine di compilazione del modulo online di iscrizione**.

ATTESTATO DI FREQUENZA

Al termine del corso sarà rilasciato un attestato di frequenza. Per poter conseguire l'attestato gli iscritti dovranno aver partecipato ad almeno **2/3 delle lezioni previste**.

PROGRAMMA

SABATO 29 MAGGIO

ore 9.00 - 11.30

Introduzione del corso e condivisione degli obiettivi didattici

Alessandro Scali, *segretario UISP Comitato Regionale Toscana*

"Il movimento del camminare": significati e prospettive

Roberto Carletti, *coordinatore settore di attività montagna UISP Toscana*

Panoramica delle esperienze già in atto in Toscana e possibilità di sviluppo futuro sul territorio nella creazione di reti

Andrea Cammelli, *coordinatore dei gruppi di cammino UISP Firenze*

ore 11.30 - 13.30

I benefici psicofisici del cammino. Il ruolo dei gruppi di cammino nella promozione della salute e in un'ottica di invecchiamento attivo

Patrizia Giannelli, *assistente sanitaria coordinatrice gruppi di cammino "Salute è Benessere" e passeggiate della salute*

ore 14.30 - 16.30

Il concetto di "accompagnatore" e il suo ruolo nei gruppi di cammino

Andrea Cammelli, *coordinatore dei gruppi di cammino UISP Firenze*

DOMENICA 30 MAGGIO

ore 9.00 - 11.00

La conoscenza e la riqualificazione sociale del territorio urbano attraverso i gruppi di cammino.

L'impatto ambientale: cosa vuol dire camminare in uno spazio urbano o extraurbano

Stefano Carmassi, *responsabile ambiente, sviluppo associativo e difesa del paesaggio Arcisolidarietà Toscana*

ore 11.00 - 13.00 / 14.00 - 15.00

Concetti di alimentazione

Tullia Casini, *biologa nutrizionista*

Attrezzatura consigliata e abbigliamento adatto

Roberto Carletti, *coordinatore settore di attività montagna UISP Toscana*

Tutor: Annalisa Saviozzi

Sede del corso:

Il corso si svolgerà presso il Centro Giovani Polivalente Gav del Q3 di Firenze situato in Via Gran Bretagna 48.

L'ultima parte del corso si svolgerà all'interno dei gruppi di cammino organizzati nel territorio toscano.

Nel caso di eventuali provvedimenti governativi o regionali che non consentissero lo svolgimento delle lezioni in presenza, ne sarà garantita la regolare fruizione in modalità online su piattaforma Google Meet.

ore 15.00 - 17.00

Condivisione delle esperienze di rete di UISP Toscana

Tommaso Perrulli, *responsabile progetti sociali Unicoop Firenze*

Marco Ceccantini, *coordinatore gruppi di cammino UISP Toscana*

Progettazione, organizzazione e gestione dei percorsi: elementi base e utilizzo della tecnologia a supporto

Andrea Cammelli, *coordinatore dei gruppi di cammino UISP Firenze*

dal 30 MAGGIO al 12 GIUGNO

Lavoro individuale presso il proprio territorio

Project work: elaborazione di un percorso urbano rivolto alla cittadinanza

SABATO 12 GIUGNO

ore 9.00 - 11.00

Laboratorio pratico: analisi dei project work e delle esperienze

Andrea Cammelli, *coordinatore dei gruppi di cammino UISP Firenze*

ore 11.00 - 13.00

Primo soccorso

Tommaso Lelli, *formatore regionale sanitario Anpas*

DOMENICA 13 GIUGNO

ore 9.00 - 13.00 / 14.00 - 16.00

La comunicazione: dal singolo al gruppo. Come comunicare prima, durante e dopo le camminate.

Composizione e tipologie di gruppo, gestione delle dinamiche interne
Elena Griessmair, *psicologa e psicoterapeuta*

GIUGNO (date da concordare con i partecipanti)

Affiancamento nella conduzione di due passeggiate. Apprendimento sul campo attraverso l'osservazione in due uscite

Presso i Comitati territoriali UISP Toscana

A cura dei referenti territoriali UISP dei Comitati territoriali



Partner

Anpas Toscana - Comitato Regionale Toscano

Azienda Usl Toscana Centro

Società della Salute Firenze

Unicoop Firenze

per iscrizioni:

CESVOT

Centro Servizi Volontariato Toscana
Organizzazione di volontariato (Odv)
Via Ricasoli, 9 - 50122 Firenze
Telefono: +39 055 27 17 31
Fax: +39 055 21 4720
Numero Verde: 800 005 363
www.cesvot.it
formazione.territorio@cesvot.it



per informazioni:

UISP COMITATO REGIONALE TOSCANA

via Bocchi, 32 - 50126 Firenze
Telefono: +39 055 125623
formazione.toscana@uisp.it
www.uisptoscana.it
Orario di apertura:
lunedì - venerdì
9.00/13.00 - 14.30/18.00