



Area perlagrandetà

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato Territoriale  
Valle d'Itria

*Piano Formativo "Camminiamo la città"*

Corso nazionale per operatori di :

# GRUPPI DI CAMMINO



**Martina Franca 18 aprile 2010**

Organizzazione:

**Comitato Territoriale Uisp Valle d'Itria**

Coordinamento tecnico:

**Area perlagrandetà Puglia**

**Informazioni:**

*Uisp Valle d'Itria Via I. Del Vecchio, 1*

*Martina Franca tel 080.4805759*

**Referente:** *Prof. Francesco Magno tel. 080.4805759 cell. 329.35.21.954*

**Programma e modulistica esclusivamente sul sito** <http://www.uisp.valleditria.it>

## PROGRAMMA

**Martina Franca domenica 18 aprile 2010**

presso Circolo "Salvador Allende" Via Bellavista,10 - Martina Franca

09.00-09.30	Ritrovo dei partecipanti Introduzione a cura del Comitato UISP Valle d'Itria
09.30-11.00	<i>A spasso per la città</i> - da Piazza Umberto I partecipanti al corso si uniscono al gruppo di anziani e partecipano ad una camminata cittadina
11.00-12.00	I vantaggi del cammino-aspetti medico preventivi
12.00-12.15	Coffee break
12.15- 13.30	Il cammino ed il progetto integrato
13.30 -14.30	Break
14.30-15.30	La conduzione del gruppo - Le caratteristiche del walking leader
15.30-17.30	Esperienze dal territorio
16.30-17.30	Organizzazione e Monitoraggio Lavori di gruppo
17.30 18.00	Conclusione - Valutazione

Il programma comprende un'uscita per cui è opportuno un abbigliamento adatto, anche in caso di pioggia.

- Il numero delle iscrizioni è limitato a 20, le iscrizioni devono pervenire entro il 16 aprile.

Ai partecipanti verrà rilasciato tesserino nazionale di **"Operatore di Gruppi di Cammino"**



### **Relatori:**

Lorenzo Micoli	- Presidente Uisp "Valle d'Itria"
Francesco Magno	- Presidente Area perlagrandetà Puglia - Medico MMGG ASL TA
Annelise Kooreman	- Formatrice Nazionale Area perlagrandetà
Olimpia Binetti	- Psicologa - Formatrice Uisp Bari
Massimo Gasparetto	- Formatore Nazionale Area Perlagrandetà – Autore del libro <i>"I Gruppi di Cammino"</i>

Corso di aggiornamento Nazionale per operatori di:  
GRUPPI DI CAMMINO



## **Dalle Ginnastiche Dolci al Gruppo di Cammino**

L'Area anziani in movimento, oggi Area perlagrandetà, ha il merito di aver sviluppato l'attività motoria per gli anziani nel nostro paese; su questo tema ha sviluppato competenze e "pratiche" ed ha visto crescere generazioni di laureati in scienze motorie e tecnici del movimento.

Migliaia di anziani si sono rimessi in movimento e ciò ha migliorato il loro stile di vita.

Il Gruppo di Cammino nel Progetto Integrato serve per "camminare insieme".

Il nostro camminare è cura di sé, salute, stare assieme, raccontare, uscire di casa, incontrarsi, riabituarsi all'essere attivi e ancora, recupero dell'equilibrio, incremento della resistenza, della forza, della sicurezza (non solo del cammino), della comunicazione e della socialità.

È formazione degli operatori e dei walking leader, è aggiornamento degli anziani partecipanti, promozione dell'informazione per una salute più a portata del singolo, diminuzione dell'utilizzo dei farmaci, incremento dell'appetito e della voglia di bere, di stare in compagnia e di andarsi a trovare.

È incontro con un nuovo possibile stile di vita incentrato sulle "proprie gambe" e condiviso con un gruppo di coetanei diversi tra loro. È dimostrazione di rispetto del singolo e delle diversità ed è anche alla fine...divertimento! Rinforzare e mantenere costante nel tempo il desiderio di uscire di casa per trovarsi a condividere la vitalità del sé con altre persone è una costante di tutte le proposte che l'Area perlagrandetà mette a disposizione in tutto il Paese.

Nel corso della nostra esperienza più di una volta ci siamo imbattuti nell'osservazione che camminare è un'attività naturale e che non c'è bisogno di organizzare un gesto spontaneo. Forse è vero, ma crediamo che questa proposta semplice e apparentemente "inutile" sia invece una opportunità che esalta la sua utilità solo se inserita in un contesto di proposte motorie per tutte le età, che un territorio dovrebbe mettere a disposizione del cittadino.

Spesso il gruppo di cammino viene sospeso nelle stagioni invernali o nelle giornate ventose o piovose. Ebbene è proprio la gamma di attività presente su di un territorio che qualifica la proposta di prevenzione e promozione della salute, che molti attualmente vedono solo nell'attivazione del Gruppo di Cammino.

Il nostro intervento con il Progetto Integrato esalta il camminare che, inserito nel contesto delle opportunità motorie territoriali, chiarisce il suo ruolo di facilitatore e promotore di un coinvolgimento totale della persona anziana. Andare a passeggio è solo un primo passo che può richiamarne degli altri e può dunque trasformarsi in gruppo di cammino, fit e nordic walking, trekking oppure integrarsi con ginnastiche dolci, attività fisica adattata, acquaticità ed altre proposte motorie.

(dal libro "I Gruppi di Cammino" edizioni uisperlagrandetà)



Area perlagrandetà

Scheda di Iscrizione  
Corso per operatori di: GRUPPI DI CAMMINO  
Domenica 18 aprile 2010 ore 09.00-18.00



Comitato Territoriale  
"Valle d'Itria"

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_ nato a \_\_\_\_\_  
il \_\_\_\_\_ Residente a \_\_\_\_\_ in Via \_\_\_\_\_ N° \_\_\_\_\_  
Cap \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_  
Fax \_\_\_\_\_ E mail \_\_\_\_\_

N° Tessera UISP D/T 2010 \_\_\_\_\_

chiede di partecipare al corso Gruppi di cammino che si terrà a Martina Franca domenica 18 aprile 2010.  
Si autorizza l'utilizzo dei dati personali ai soli fini organizzativi ai sensi della legge 675/96.

Firma \_\_\_\_\_

Le adesioni complete di versamento e n° di tessera UISP 2009/2010 dovranno pervenire entro il 16 aprile 2010 presso gli uffici del Comitato Territoriale UISP Valle d'Itria, o via fax allo 080-480.57.59.

Costo del corso 50 Euro, (80 Euro non tesserati Area perlagrandetà).

**Ai partecipanti verrà rilasciato il tesserino nazionale di operatore di "Gruppi di Cammino"**



Il costo, comprendente il materiale didattico e il tesseramento Uisp, è da versare al Comitato Territoriale Uisp Valle d'Itria all'atto dell'iscrizione o al referente prof. Francesco Magno tel 080. 480.57.59 cell. 329.35.21.954 oppure tramite bonifico bancario, Cod. IBAN IT 97 U 01030 78930 000000041145, causale "corso operatori gruppi di cammino"

UISP Comitato Territoriale "Valle d'Itria" - Via Irene del Vecchio,1 – Martina Franca TA  
Tel. 080. 480.57.59 - Fax 080. 480.57.59 e-mail: [valleditria@uisp.it](mailto:valleditria@uisp.it)