

OBIETTIVO

**SENSIBILIZZAZIONE DELLE ISTITUZIONI
E DELLA POPOLAZIONE AD UN INTER-
VENTO DI PROMOZIONE DELLA SALUTE
NEL CAMPO DELL'ATTIVITA' MOTORIA**

FINALITA'

- ◆ Costituire Gruppi di Cammino caratterizzati da autonomia, coesione, costanza nella partecipazione;
- ◆ Promuovere il benessere psicofisico e le attività di socializzazione;
- ◆ Sensibilizzare la popolazione sull'importanza di adottare uno stile di vita attivo e sano



**INCONTRO CON CITTADINI, SINDACI E
STAKEHOLDER DEL TERRITORIO**

**QUARTU S. ELENA
17 DICEMBRE H. 09.00-10.30
DIREZIONE DISTRETTO
SETTIMO PIANO VIA TURATI
4C/1**

PER INFORMAZIONI

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

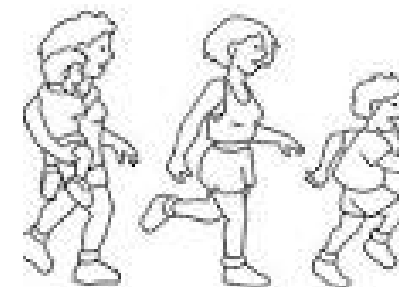
"Cittadella della Salute" - padiglione D
Via Romagna 16, Cagliari
Tel. 070 47443918 - 3921
Fax 070 47443872



Dipartimento
di Prevenzione

Distretto
Quartu-Parteolla

**L'ATTIVITA' FISICA
NELL'AMBITO DELLA
PREVENZIONE E
PROMOZIONE
DELLA SALUTE**



**VERSO I GRUPPI DI
CAMMINO**

Perché è importante camminare?

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 aiutarti a:

- sentirti meglio;
- avere più energia
- ridurre la pressione sanguigna;
- ridurre lo stress;
- dormire meglio;
- perdere peso

.....

Essere attivi significa anche:

- ◇ ridurre il rischio di malattie del cuore;
- ◇ ridurre il rischio di alcuni tumori;
- ◇ ridurre il rischio di diabete;
- ◇ prevenire o rallentare l'osteoporosi;
- ◇ prevenire o contrastare il decadimento cognitivo

INTERVENTI

H 09.00

SALUTI DEL DIRETTORE DEL DISTRETTO

Dr. Vitale Puddu medico. ASL CA

H. 09.15

PRESENTAZIONE DEL PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE

Dr.ssa Silvana Tilocca, Direttore del Dipartimento di Prevenzione, ASL 8 (suo delegato)

H 09.30

PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA,

Dr. Satta Gianmario, Medico. Referente per la Medicina dello Sport ASL8

H 09.45

I GRUPPI DI CAMMINO. INFORMAZIONI, METODI E STRUMENTI DI ALTRE ESPERIENZE

Dr.ssa Cinzia Porceddu, Sociologa. Servizio Programmazione e controllo ASL8

H 10.00

PROSPETTIVE ATTUATIVE NEL TERRITORIO.

Dibattito