

## **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 attività di socializzazione;

Sensibilizzare la popolazione sull'importanza di adottare uno stile di vita attivo e sano



**PER INFORMAZIONI**

**DISTRETTO QUARTU PARTEOLLA**

Direttore Dr.ssa Marisa Putzu

Via Turati 4/C

09045 Quartu S.E.

e-mail: [direzione.distretto.quartu@asl8cagliari.it](mailto:direzione.distretto.quartu@asl8cagliari.it)

 **ASL Cagliari**

**Distretto  
QUARTU PARTEOLLA**

## **GRUPPI DI CAMMINO**



**LA FORMAZIONE DEI  
WALK LEADER**

**VENERDÌ 23 SETTEMBRE 2016  
ORE 10.00-12.30  
QUARTU S. ELENA**

**SALA CONSILIARE  
COMUNE DI QUARTU S.E.**

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

## 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 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

## INTERVENTI

ORE 10.00 “Saluti”

ORE 10.00-10.10.15 Dr.ssa **M. Putzu**  
Direttore Distr. Quartu Parteolla della ASL CA

ORE 10.15-10.30 Dott. **S. Delunas**  
Sindaco di Quartu S.E.

ORE 10.30-11.00 Dr. **S. Tilocca**  
Direttore del Dipartimento di Prevenzione della ASL CA  
“il piano regionale della prevenzione 2014/2018”

ORE 11.00-11.15 Dott.ssa **M.T. Gorgoni**  
Dirig. Med. Serv. di Promozione della Salute della ASL CA  
“Modalità Operative”

ORE 11.15-11.30 Dr.ssa **F.M. Anedda**  
Dirig. Med. Serv. di Promozione della Salute della ASL CA  
“Modalità Operative”

ORE 11.30-11.45 Dott. **M. Mezzorani**  
Ft. Distr. Quartu Parteolla della ASL CA  
“ I Gruppi Cammino e la loro importante valenza in funzione abilitativa”

ORE 11.45-12.30 Dott. **G. Satta**  
Medico dello Sport della ASL CA  
“Specificità dei Gruppi di Cammino e Formazione W.L.”  
Formazione dei Walk Leader”

