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 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

PER INFORMAZIONI

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

"Cittadella della salute" – pad. D Via Romagna, 16 Cagliari Tel. 070 47443918 - 3921

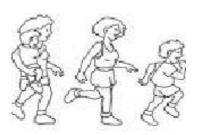
DISTRETTO SARCIDANO
BARBAGIA DI SEULO TREXENTA

Senorbì, via Campioi 9 Tel 070980131 Isili, Via Emilia 1 Tel. 0782/820200



Dipartimento di Prevenzione Distretto Sarcidano Barbagia di Seulo Trexenta

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



VERSO I GRUPPI DI CAMMINO LA FORMAZIONE DEI WALK LEADER

ESCALAPLANO 22 SETTEMBRE 2016 H. 16.00 C/O SALA CONSILIARE

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. E' 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 16.00

SALUTI DELLE AUTORITA' LOCALI E DEL DIRETTORE DEL DISTRETTO SARCIDANO BARBAGIA DI SEULO TREXENTA, ASL CAGLIARI

H 16.30-16.45

"La Promozione della salute: il piano regionale della prevenzione" Dott.ssa S. Tilocca - Direttore del Dipartimento di Prevenzione ASL Cagliari

Dott.ssa M.T. Gorgoni - Dirigente Medico Dipartimento di Prevenzione ASL Cagliari

H 16.45-17.00

"Modalità Operative " "I Gruppi di Cammino" Dott.ssa F.M. Anedda – Dirigente Medico Dipartimento di Prevenzione ASL Cagliari

H 17.00-17.30

"Formazione dei walk leader"

Dott. G.M. Satta - Specialista in Medicina dello Sport, Asl Cagliari

H 17.30-17.45

"Prospettive attuattive nel territorio"

Dr. Maurizio Rachele - Direttore del Distretto
Sarcidano Barbagia di Seulo Trexenta, Asl
Cagliari

H 17.45 DIBATTITO CONCLUSIONI