

## Servizi sportivi

Gentilissimi,

Vi informiamo che, Domenica 15 Ottobre 2023, presso la Casa della Comunità di Modena, si terrà il terzo corso di formazione gratuito per diventare Walking Leader.

Walking Leader è la persona di riferimento di un gruppo di cammino: organizza le camminate, sceglie il percorso e la durata, controlla che tutto si svolga in sicurezza e motiva le persone a partecipare.

Il corso è organizzato dalla Medicina dello Sport e dal Distretto di Modena e si articola in una parte teorica al mattino e una pratica al pomeriggio.

Nella parte teorica vengono affrontati i seguenti temi:

- i benefici dell'attività fisica sulla salute
- le caratteristiche personali utili all'attività di walking leader
- metodologia dei gruppi di cammino
- nozioni di primo soccorso

Nella parte pratica i partecipanti si alternano nel ruolo di leader durante una camminata di gruppo.

Gli incontri sono tenuti da professionisti della Medicina dello Sport dell'AUSL di Modena, dal Medico di Medicina Generale e da operatori del 118.

Per partecipare è necessario iscriversi alla pagina sottostante entro Giovedì 12 Ottobre.

E' rivolto a tutta la cittadinanza

**Per iscrizioni premere qui**

## WALKING LEADER E COMUNITA' *Vivere meglio, camminando* Corso di formazione 2023

**Domenica 15 Ottobre 2023**

presso  
Casa della Comunità G.P.Vecchi di Modena  
Via Rita Levi Montalcini, 200



### PROGRAMMA DELLA GIORNATA

#### MATTINA

- 8:30 Registrazione partecipanti**  
**8:50 Saluto Autorità**  
Roberta Pinelli Assessora Comune di Modena  
**9:00 Presentazione del corso**  
Andrea Spanò Direttore Distretto di Modena  
**Modera l'incontro**  
Lucia Cavazzuti Direttore Cure Primarie Modena  
Castelfranco AUSL Modena  
**9:15 Guadagnare Salute e raccomandazioni OMS su attività fisica**  
Gustavo Savino  
Direttore Servizio Medicina dello Sport AUSL Modena  
**9:30 Il ruolo del MMG nella promozione e prescrizione dell'attività motoria**  
Giuseppe Ortuso  
Medico Medicina Generale Distretto di Modena  
**9:45 Sentirsi un "Walking Leader"**  
Monia Pinelli  
Psicologa Medicina dello Sport AUSL Modena  
**10:30 Esperienze a confronto**  
Michele Pernice  
Gruppo di cammino Torrenova  
**11:00 Pausa**  
**11:30 Nozioni di Primo Soccorso**  
Operatori Sistema Emergenza  
Territoriale 118 AUSL Modena  
**13:30 Pausa pranzo**

#### POMERIGGIO

- 14:30 Istruzioni pratiche per la camminata**  
**ESERCITAZIONE PRATICA con conduzione di un Gruppo di Cammino (durata circa 2 ore)**  
Laura Bernaroli, Cecilia Zurlo  
Chinesiologhe AMPA Medicina dello Sport AUSL Modena  
**Consegna attestato di partecipazione**

#### DESTINATARI E MODALITA' DI ISCRIZIONE

Il corso è aperto ai cittadini, alle Associazioni, al personale scolastico, ai laureandi/laureati in scienze motorie e a tutte le figure professionali dell'AUSL di Modena

La partecipazione al corso è **gratuita**  
E' necessario iscriversi entro **Giovedì 12 Ottobre 2023** compilando il modulo di iscrizione online disponibile su <https://www.ausl.mo.it/gruppi-di-cammino>  
E' previsto un numero massimo di 30 partecipanti  
**Le richieste di iscrizione verranno accettate in ordine di arrivo**

#### RESPONSABILE SCIENTIFICO

Gustavo Savino

#### SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Promozione della Salute Distretto di Modena  
Roberta Bettelli – [r.bettelli@ausl.mo.it](mailto:r.bettelli@ausl.mo.it)  
Responsabile Casa della Comunità di Modena  
Maurizio Peren

Abbigliamento e scarpe comode