

## **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 attuative nel territorio"*  
Dr. Maurizio Rachele - Direttore del Distretto Sarcidano Barbagia di Seulo Trexenta, Asl Cagliari

H 17.45

DIBATTITO  
CONCLUSIONI