

## Cammino e guadagno Salute

Ancona, 5 giugno 2015 ore 16.00

### Sala Riunioni Comitato Regionale CONI Marche

**Finalità** – La Carta di Toronto per l'Attività Fisica dichiara che "l'attività fisica promuove il benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, produce benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale". Le comunità, che per migliorare la salute promuovono l'attività fisica, possono ottenere molti di questi benefici offrendo una serie di opportunità facilmente accessibili nei diversi contesti di vita e di lavoro e per tutte le fasce d'età.

L'incontro tratterà di quali possono essere le strategie, basate sulle evidenze, rivolte sia alla popolazione generale sia a sottogruppi specifici, in particolare a coloro che devono affrontare maggiori ostacoli per l'accesso alle opportunità di fare attività fisica e di come queste verranno applicate nella Regione Marche in base al nuovo Piano Regionale della Prevenzione 2014-2018.

In quest'ottica, il cammino rappresenta uno strumento di salute di estrema importanza: camminare è, e rimane, l'attività più antica e naturale dell'uomo: può essere svolta all'aperto, non ha vincolo di luoghi ed orari, non necessita di particolari attrezzature, di abilità motorie specifiche, di elevati livelli di forma fisica ed è possibile ad ogni età.

**Sede** - L'incontro si svolgerà presso la Sala Conferenze Terzo Censi del Comitato Regionale CONI Marche, ad Ancona c/o Palarossini, Strada Provinciale Cameranense 60129 Varano

**Destinatari** - Il corso è rivolto a medici di base e pediatri, tecnici sportivi, fisioterapisti, osteopati, laureati in scienze motorie, studenti in fisioterapia e scienze motorie, atleti e a tutti coloro che si occupano della gestione dell'atleta

### **Relatori** -

**Graziano Baleani** - ASD Nordic Walking Marche – Maestro scuola italiana NW

**Elisabetta Benedetti** – Regione Marche ARS – PF Prevenzione Promozione della Salute nei luoghi di vita e di lavoro

**Vincenzo D'Onofrio** – Direttore Scientifico Scuola regionale dello sport Basilicata

**Daniilo Gambarara** - Specialista in medicina dello sport e referente Area biomedica della Scuola Regionale dello Sport delle Marche

**Giulio Lucidi** - Vice Presidente CONI Marche

**Fabio Moretti** - Fondatore e Direttore Tecnico Scuola Italiana Nordic Walking (SINW)

**Mauro Palazzi** – Specialista in medicina dello sport e direttore UO epidemiologia e comunicazione DSP Cesana AUSL Romagna

**Gianni Palermi** – Responsabile Progetti USACLI Marche

**Monica Pasquinelli** – ASD Nordic Walking Marche – Maestro scuola italiana NW



## PROGRAMMA

- Ore 16.00** **Accredito dei partecipanti**
- Ore 16.30** Introduzione ai lavori a cura del Prof. Giorgio Brandi (Presidente Scuola di Scienze Motorie di Urbino)
- Ore 16.45** Strategie generali di promozione dell'attività fisica (M. Palazzi)
- Ore 17.15** La promozione dell'attività fisica nell'ambito dei programmi del Piano regionale della prevenzione 2014 - 2018 (E. Benedetti)
- Ore 17.45** **Coffee break**
- Ore 18.00** La camminata come pratica motoria (D'Onofrio)
- Ore 18.30** Il Nordic Walking: caratteristiche e benefici (M. Pasquinelli – G. Baleani- F. Moretti)
- Ore 19.05** **le buone pratiche:**  
I progetti Marche in salute e Salute in cammino (G. Lucidi – G. Palmeri)  
AUSL Romagna: il progetto GInS – gruppi in salute (D. Gambarara)
- Ore 20.00** **Termine dei lavori e consegna degli attestati**



Le iscrizioni dovranno essere effettuate on line tramite il sito internet <http://www.marche.coni.it> previa registrazione o inviate a mezzo mail [srdsmarche@coni.it](mailto:srdsmarche@coni.it) entro il **2 giugno 2015**