

**Il Corso di Formazione/ refresh per "Walking Leader"
c/o Santa Maria della Pietà - Padiglione 26, 2° piano
AULA MACCACARO**

Prima giornata Roma Giovedì 20/04/2023 ore 8.45-18.00

A cura della UOSD Medicina dello Sport ASLROMA1

08.45-9.00 Registrazione partecipanti

09.00-09.10 Presentazione del corso. *Dott. Romano Franceschetti Dott. Emanuele Guerra.*

9.10-9.25 Ruolo del Dipartimento di Prevenzione. *Dott. Gianfranco Masotti.*

9.25-09.40 Ruolo del Distretto. *Dott.ssa Antonietta Spadea.*

9.40-09.55 Guadagnare Salute. *Dott. Enrico Di Rosa.*

09.55-10.15 Fitness del soggetto con disabilità locomotoria. La promozione della salute nei soggetti con differenti abilità locomotorie. *Prof. Marco Bernardi.*

10.15-10.25 Ruolo del Municipio. Presidente commissione pari Opportunità Municipio XIV. *Dott.ssa Elisa Sessa.*

10.25-11.00 Raccomandazioni OMS sull'attività fisica. Quale il nostro orizzonte? *Dott. Emanuele Guerra.*

Break 15 minuti

11.15- 11:30 Ruolo del MMG nella promozione dell'attività fisica nel territorio. *Dott. Mauro Mariani.*

11.30-12.00 Postura e benessere. *Dott. Giancarlo Zaza.*

12:00-12.30 Sentirsi Walking Leader, esperienza "Matti per il calcio". *Dott. Andrea Ceccarelli.*

12:30-13.00 Discussione

La prescrizione di esercizio fisico nel Lazio. Dagli inizi a oggi. *Dott. Antonino De Francesco.*

13:00 -14:00 Pausa pranzo

14.00-14:30 Architettura cittadina e Benessere della popolazione. *Dott. Lorenzo Paglione.*

15. 00-15.30 Teoria e metodologia nella conduzione dei gruppi di cammino e tecnica della camminata. *Antonio Di Pompeo. Tecnico Federale Fidal. Istruttore Walking Leader.*

15.30-15.45 pausa caffè

16.00-17.30 Esperienza pratica Gruppi di cammino

17:30-18:00 Chiusura giornata con discussione Aula Maccacaro

Il Corso di Formazione/ refresh per “Walking Leader”

c/o Piccola Spezieria Borgo Santo Spirito 3

Seconda giornata 25 Maggio 2023

(Tra il 20 aprile ed il 25 Maggio partecipazione a 5 camminate con il gruppo)

9.00-9.15 accettazione dei partecipanti

9.15-10.30 Nozioni di Primo soccorso e pratica. Il ruolo dell’infermiere di Medicina dello Sport nella promozione della salute. *Dott. Maurizio Brescia.*

10.30-10.45 Collaborazioni tra UOSD Medicina dello Sport e Fisioterapia. Il paziente condiviso. *Dott.ssa Stefania Ricchiuti.*

10.45-11.00 break

11.00-12.00 Valutazione pre-partecipativa e questionario PARQ.

Dott. Emanuele Guerra.

Test per valutare qualità fisiche. *Dott. Roberto Pellegrini.*

Composizione corporea (Cenni di Nutrizione e composizione corporea). *Dott. Roberto Lista.*

12.20-13.00 Visual Art: percorsi visual artistici e cammino. *Dott.ssa Vincenza Ferrara*

13.00-13.30 Discussione

Exercise based intervention per la salute mentale. *Dott. Paolo Flocco.*

13.30-14.30 Pausa pranzo

14.30-15.30 Esercizi per il rinforzo muscolare e per Equilibrio.

Antonio di Pompeo. Tecnico Federale Fidal. Istruttore Walking Leader.

15.30-17.00 discussione e chiusura del corso