

## Un corso per diventare “Walking Leader” dei gruppi di cammino

**Pubblicato:** Mercoledì 4 Settembre 2024



ATS è sempre più impegnata nelle azioni di promozione dell'attività motoria a partire dalla formazione dei Walking Leader, fino alla raccolta dei riferimenti dei gruppi di cammino del territorio e con un incontro di promozione dell'attività fisica.

Si sono già tenute 5 edizioni dei corsi per **Walking Leader** – Conduttori di Gruppi di Cammino – in alcuni Comuni del territorio di ATS Insubria, che ha promosso la formazione per coinvolgere persone disponibili a promuovere benessere e salute, oltre che per condividere iniziative di socializzazione in un'ottica One Health e quindi con una prospettiva che coinvolga tutta la comunità e il territorio nella sua completezza.

“La formazione dei Walking leader ha avuto, fin da subito, una significativa adesione da parte di fasce diversificate della popolazione. A settembre è in programma la sesta edizione a Saronno – spiega **Salvatore Gioia Direttore generale di ATS Insubria** –. Abbiamo formato **oltre 100 conduttori di gruppi di cammino** in incontri che si sono svolti a **Olgiate Comasco, Fagnano Olona, Laveno Mombello**. **Anche alcuni dipendenti** dell'Agenzia e delle ASST hanno conseguito le **competenze** necessarie per il **Walking Leader** che guida il Gruppo di Cammino con l'obiettivo di **incoraggiare** l'attività fisica e la **socializzazione tra i partecipanti, diventando** a tutti gli effetti un **“moltiplicatore” di messaggi di salute**. Tra le skill che favoriamo ci sono anche la realizzazione di uscite di cammino autonome. Durante gli incontri, vengono forniti inoltre suggerimenti per la

definizione degli itinerari e delle attività motorie di riscaldamento e a conclusione dei percorsi”. Per diventare Walking Leader ed attivare un gruppo di cammino, l'**appuntamento a Saronno è per martedì 17 settembre** dalle 13.45 alle 17.00 all'interno dell'Aula Morandi del Presidio Ospedaliero di piazzale Borella 1 – padiglione arancione ad ingresso libero con prenotazione obbligatoria entro il 12 settembre. Sul sito di ATS Insubria si trovano le modalità di iscrizione al [link dedicato nella relativa news](#).

Nel portale dell'Agenzia sono disponibili i contatti dei **54 Gruppi di cammino attivi tra varesotto e comasco**: “sono ormai molti i Comuni che hanno attivato i gruppi e altrettanti sono i cittadini che, in autonomia, organizzano camminate in gruppo. Invitiamo i conduttori di gruppi spontanei, che non l'abbiano già fatto, a contattarci per inserire i loro riferimenti sul sito e dare la possibilità così a un numero sempre maggiore di persone di scegliere i benefici che derivano dall'attività motoria in gruppo. Rimane sempre aperta, inoltre, la possibilità per i comuni di contattarci e attivare un gruppo” conclude Salvatore **Gioia direttore dell'Agenzia**.

### **Promuovere Attività Fisica e Movimento: il convegno a Olgiate Comasco**

Approfondire i benefici dell'attività fisica a tutte le età, per il mantenimento del benessere psico-fisico e per il miglioramento della qualità della vita. Questo l'obiettivo di “**Promuovere Attività Fisica e Movimento**”, il convegno in programma dalle 9 alle 17 di **giovedì 3 ottobre**, al **Centro Congressi Medio Evo Auditorium**. La giornata formativa – promossa da ATS Insubria in collaborazione con ASST Lariana, ASST Sette Laghi, ASST Valle Olona – vuole fornire agli operatori ospedalieri e territoriali, nonché a chi si occupa di promuovere la salute e il movimento, **strumenti utili per favorire stili di vita attivi** per i cittadini: l'attività fisica rappresenta, infatti, uno dei principali pilastri della prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili. Il convegno sarà anche l'occasione per **valorizzare le esperienze già attive sul territorio** e rinforzare le collaborazioni in questo ambito. Interverranno alcuni rappresentanti di diverse associazioni e federazioni sportive.

La partecipazione è libera con registrazione obbligatoria entro il 27 settembre 2024 al [link](#) pubblicato sul sito dell'Agenzia. Per il personale del ruolo sanitario e gli assistenti sociali è stato richiesto il riconoscimento dei crediti ECM.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it