

AUTO-AIUTO

*Corretta
Alimentazione*

*Attività
motoria*

*Promozione della
Salute Pubblica*

La metodologia dell'auto aiuto guidato è l'insieme della strategie terapeutiche idonee a rafforzare le capacità individuali necessarie per affrontare e superare una problematica personale e familiare.

I gruppi di auto aiuto sono formati da persone che vivono lo stesso problema e che si trovano assieme per raggiungere un obiettivo comune cercando di superare il disagio, attraverso il reciproco sostegno emotivo.

Nordic Walking: cos'è?



E' un'attività fisica e sportiva. L'attività fisica viene svolta utilizzando bastoni appositamente studiati, simili a quelli utilizzati nello sci da fondo.

Rispetto alla normale camminata, Nordic Walking comporta l'applicazione di una forza ai bastoncini ad ogni passo. Ciò implica l'uso dell'intero corpo (con maggiore intensità) e determina il coinvolgimento di gruppi muscolari del torace, dorsali, tricipiti, bicipiti, spalle, addominali e spinali, assente nella normale camminata.

Nordic Walking può generare un incremento fino al 46% nel consumo di energia rispetto alla camminata senza bastoncini. Camminare con i bastoncini è un'attività sportiva sana e naturale che può essere praticata ovunque, durante tutto l'anno e a tutte le età. Si può camminare da soli o in compagnia, in silenzio o chiacchierando, si può camminare per poco tempo o per giorni interi.

E' DIFFICILE TRASMETTERE CON LE PAROLE QUANTO SIA BELLO CAMMINARE, BISOGNA SPERIMENTARLO!



L'Associazione Nordic Walking
Con il patrocinio del
Comune di Albignasego e
dell'Assessorato allo Sport

ORGANIZZANO:



**Percorso di Auto Aiuto Guidato
per una
CORRETTA ALIMENTAZIONE
ed un'adeguata
ATTIVITA' MOTORIA**

Serata di presentazione:

4 OTTOBRE 2012 ore 20.30

Presso:

SALA RIUNIONI DEL COMUNE
VIA MILANO, 7 — ALBIGNASEGO (PD)

PERCORSO BENESSERE

Da ottobre a febbraio

(1 sera a settimana)

prende avvio un

PERCORSO DI AUTO AIUTO

per una

CORRETTA ALIMENTAZIONE

ed un adeguato

STILE MOTORIO

Il percorso è rivolto a tutti coloro che per motivi di salute, ragioni estetiche o per maggior benessere, vogliono instaurare un **corretto rapporto con il cibo e con il proprio corpo**.



Negli incontri si trattano temi riguardanti i comportamenti alimentari, sanitari, psicologici e riguardanti il movimento.

PRIMO INCONTRO
4 OTTOBRE 2012 ore 20.30

[Al primo incontro si può partecipare anche solo a titolo informativo.](#)

Durante il primo incontro verranno fornite tutte le informazioni relative a COSTI e MODALITA' d' ISCRIZIONE.

ORGANIZZA

QUANDO:	Da Ottobre 2012 a Febbraio 2013
COSA:	Un nuovo Percorso Benessere di "Auto Aiuto Guidato" per una corretta alimentazione e un adeguato stile motorio.
DOVE:	Presso il Municipio di Albignasego
PER CHI?:	Riservato a coloro che intendono instaurare, perché sentono di non averlo raggiunto, un corretto rapporto con il cibo e con il proprio corpo .
ORARIO:	20.15-22.00 — Una serata a settimana per quattro mesi.
COSA SI FA?	Il gruppo viene seguito con la metodologia dell'auto aiuto guidato, ogni settimana infatti è prevista la presenza di un didatta dello staff (tutor, psicologo psicoterapeuta, dietista) e verranno affrontati temi di carattere alimentare, comportamentale, sanitario, psicologico. Si lavorerà in gruppo e allo stesso tempo i partecipanti saranno accompagnati in un percorso individuale di <u>modifica del loro rapporto con il cibo</u> . Durante il corso non si eseguono diagnosi, terapie o diete, non si trattano patologie dato che l'obiettivo principale è fare in modo che <u>i partecipanti assumano un corretto stile di vita attraverso il confronto reciproco</u> .
STAFF:	Dott.ssa Marzia Zorzi — Psicologa Dott.ssa Martina Scarpa — Dietista Pierluigi Santorso — Infermiere Maria Grazia Pastore — Istruttrice N.W.

MOVIMENTO



La parte didattica del percorso si accompagna ad un'attività motoria adeguata alle esigenze individuali che si esprime in **semplici camminate tutti assieme** e promuovendo l'attività di **Nordic Walking**.

Un'Istruttrice di Nordic Walking dell'Associazione Smile Padova sarà presente durante tutto il percorso didattico e stimolerà delle camminate di gruppo ad ogni incontro.

Poter affiancare ad un'adeguata attività fisica anche un'alimentazione sana e corretta favorisce il raggiungimento di buon equilibrio psicofisico.

PERCORSO BENESSERE:

SALA RIUNIONI DEL COMUNE
VIA MILANO,7 — ALBIGNASEGO (PD)

Per informazioni:

**Tel.: 320.6195167- 333.4513648 -
329.3907024**

**E-mail: corsoalimentazione@alice.it
www.percorsobenessere.org**