

WALK FOR PARKINSON'S 7a edizione - 2022

LUNEDÌ 19
SETTEMBRE

CHAMOIS
Valle d'Aosta



*Per riscoprire con
fisioterapisti, psicologi,
medici, volontari, la funzione
educativa e terapeutica del
cammino e risvegliare la
nostra produzione di
dopamina a km 0*



INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

iscrizionewalk2022@gmail.com
www.libertasvda.com
www.parkinsongiovani.com



Spinti dal respiro

WALK FOR PARKINSON'S

7a edizione - 2022

CHAMOIS, LUNEDÌ 19 SETTEMBRE

PROGRAMMA

RITROVO: ore 9.00 alla biglietteria della funivia Buisson - Chamois in loc. Buisson (Antey-Saint-André)

MATTINO: passeggiata nel bosco con "I Lupi delle Alpi" (o visita del piccolo borgo)

PRANZO: presso la "Brasserie" di Chamois

POMERIGGIO: laboratorio "Voce, suono e corpo" con il Maestro Alex Danna

ISCRIZIONI OBBLIGATORIE

www.libertasvda.com - www.parkinsongiovani.com

Partner della manifestazione



Fondazione "Opera San Camillo"
Presidio Sanitario San Camillo
Torino



GIORNO
DEL DONO



FATEBENEFRAATELLI



CONI
COMITATO
REGIONALE
VALLE D'AOSTA



affrontiamolo insieme.



Disabilità e volontariato
giovanile nello sport



FONDAZIONE
COMUNITARIA
DELLA VALLE
D'AOSTA

Felici di donare



LIBERTAS
APS



NORDIC WALKING
"Amici Parkinsoniani"



Spiriti dal respiro

PROGRAMMA E INFO

ISCRIZIONE: l'iscrizione è obbligatoria, il modulo di iscrizione è anche scaricabile su www.libertasvda.com. La quota di iscrizione è comprensiva di tutte le attività della giornata: salita e ritorno funivia, passeggiata organizzata, pranzo e laboratorio musicale. Le iscrizioni verranno chiuse quando verrà raggiunto il numero di 50 iscritti.

PUNTO DI RITROVO: una volta lasciata l'autostrada Torino-Aosta al casello di Chatillon, seguite le indicazioni per Cervinia Valtournenche. Giunti al Comune di Antey-Saint-André, proseguite per 5 km in direzione di Cervinia; dopo il paramassi troverete l'abitato di Buisson al cui termine si trova, ben segnalata, la funivia. Lì c'è un parcheggio dove poter lasciare il mezzo, gratuito per una giornata (per chi pernoverà a Chamois il costo è di 3 euro al giorno per chi lascerà il mezzo per più di un giorno).

ABBIGLIAMENTO: il villaggio di Chamois è in montagna a 1800 metri, perciò è consigliato un abbigliamento a strati, adatto ad una fresca giornata autunnale in alta montagna. Portare anche una giacca, un maglione e pantaloni lunghi. Avremo una sala in cui poter lasciare le cose che non servono prima della passeggiata.

PASSEGGIATA: cammineremo in compagnia di istruttori qualificati in una strada sterrata nel bosco. La passeggiata è lunga 3 km comprensiva di andata e ritorno. Per chi vorrà, un gruppo potrà fare il percorso da 6 km, sempre accompagnati da un istruttore. La strada è facilmente percorribile, in quanto è una strada sterrata ampia e pianeggiante, priva di ostacoli o gradini.

PRANZO: mangeremo tutti assieme alla Brasserie, con il menù evento composto da Insalatona mista Chamois con frutta valdostana e noci, Crespella Valdostana vegetariana e dolce fatto in casa, acqua e vino locale. Per chi volesse una portata in più lo può richiedere sul momento alla carta.

LABORATORIO MUSICALE: il laboratorio "VOCE, SUONO E CORPO" è un'esperienza musicale che, attraverso l'uso del proprio corpo e alcuni strumenti didattici, farà scoprire ai partecipanti le potenzialità sonore della del corpo e della voce. L'attività guidata porterà a scoprire timbri, ritmi e nuove sensazioni. Il laboratorio verrà svolto con un docente professionista, il Maestro Alex Danna.

ARRIVO E PERNOTTAMENTO: è consigliato, per chi ne abbia la possibilità, di pernottare la sera prima dell'evento, in modo tale da iniziare la giornata di attività in una maggiore condizione di riposo. I partecipanti che sceglieranno di pernottare in prossimità del luogo dell'evento, lo faranno in autonomia e potranno optare liberamente per la struttura che riterranno più adatta. L'organizzazione non gestisce né le prenotazioni, né il rapporto tra le strutture ricettive e il partecipante. In una pagina dedicata verranno fornite ai partecipanti alcune informazioni orientative non vincolanti.

SCHEDA TECNICA

Passeggiata

Premessa: per chi desidera non fare la passeggiata, sarà possibile visitare il piccolo borgo montanaro in compagnia di un Volontario. Il paese di Chamois ed il tratto di strada fino al ponte sono accessibili anche in sedia a rotelle.

La passeggiata si svolgerà in compagnia degli Istruttori e Volontari di nordic walking dell'Asd Polisportiva I Lupi delle Alpi ed inizierà al mattino, dopo l'arrivo a Chamois e il briefing di benvenuto. Si svilupperà su una strada sterrata pianeggiante, di facile percorrenza.



La partenza è dal centro stesso del paesino di Chamois ed andremo in direzione La Magdeleine per circa un chilometro e mezzo.

Faremo una piccola sosta per godere dei profumi e colori del bosco, dopodiché torneremo indietro, in modo tale da percorrere tutti insieme un totale di 3 chilometri. Se qualcuno dei partecipanti vorrà camminare per un altro paio di chilometri, gli istruttori sono disponibili ad accompagnare un gruppo per un altro pezzo di strada, mentre gli altri rientrano.



SCHEDA TECNICA

Laboratorio musicale

Laboratorio "Voce, suono, corpo"

Il laboratorio "VOCE, SUONO E CORPO" è un'esperienza musicale che, attraverso l'uso del proprio corpo e alcuni strumenti didattici, farà scoprire ai partecipanti le proprie potenzialità sonore e vocali.



Obiettivi

- Conoscere ed approfondire l'evento sonoro attraverso l'uso del proprio corpo come percussione e come strumento melodico
- Scoprire le potenzialità della propria voce
- Uso della propria voce, attraverso degli esercizi di igiene vocale si svilupperanno capacità timbriche diverse
- Primi elementi di vocalità e lavorare in gruppo formando un coro



Metodi utilizzati

Suono e corpo (coordinazione, psicomotricità, percezione dello spazio e propriocettività corporea), Body percussion, Metodo Goitre, Metodo Kodaly, Metodo "Estill Voice Training System", Musica Corale, Uso di un piccolo strumentario.



Il Maestro Alex Danna

Musicista e docente professionista, ha eseguito molti studi e master sull'educazione musicale e vocale, approfondendo numerosi metodi di insegnamento. Direttore di diversi gruppi corali, propone elaborazioni originali.

SCHEDA TECNICA

Arrivo e pernottamento



LA FUNIVIA

Chamois è l'unico comune in Europa dove le auto non possono circolare. È raggiungibile solo in due modi: a piedi o a bordo della funivia. La funivia parte dalla località BUISSON (frazione del comune di Antey-Saint-André), ha un ampio parcheggio e una grande cabina chiusa che porta comodamente i gruppi di persone al paesino di Chamois, anche con bagagli e/o con la sedia a rotelle. Il costo della salita e della discesa del giorno dell'evento è compreso nella quota di iscrizione. La funivia è in funzione dalle ore 7.00 alle ore 22.25, con una corsa ogni mezzora. Trattandosi di trasporto pubblico, occorre la mascherina FFP2. Con lo stesso servizio si scende di nuovo al parcheggio. Per altre informazioni sulla funivia visitare il sito www.chamoisservizi.it.

PER DORMIRE

Per chi vuole pernottare prima o dopo l'evento, è consigliabile scegliere una struttura direttamente nel comune di Chamois, oppure una struttura nel vicino comune di Antey-Saint-André. Per chi sceglie di pernottare nel comune di Antey-Saint-André è importante ricordare che al termine dell'evento, bisognerà scendere nuovamente con la funivia (è un po' come prendere una navetta) per poter raggiungere l'auto e poi con essa la struttura ricettiva scelta. Rispetto alla base della funivia (sita in località Buisson), il comune di Antey-Saint-André dista circa 4 chilometri. ATTENZIONE: alcune strutture nel periodo dell'evento sono chiuse in quanto lavorano solo stagionalmente.

STRUTTURE DI CHAMOIS

L'elenco delle strutture ricettive site nel comune di Chamois sono consultabili sul sito www.comune.chamois.ao.it (una volta sulla home, scegliere "vivere il comune" e poi "dove dormire")

STRUTTURE DI ANTEY- SAINT-ANDRÉ

Le strutture adeguate anche a persone con disabilità nel comune di Antey-Saint-André sono le seguenti:

Hotel Maison Tissiere: www.hoteltissiere.it - 0166.549140

Hotel des Roses: www.hoteldesroses.com - 0166.548527 (aperto solo fino alla notte 18/09)

ALTRE STRUTTURE

È possibile trovare i riferimenti di altre strutture sul sito www.lovevda.it, scegliendo nel menù "dove dormire".

MODULO ISCRIZIONE

Il partecipante deve trasmettere questo modulo firmato e la copia del pagamento eseguito a iscrizionewalk2022@gmail.com entro il 15 Settembre 2022. Ogni partecipante all'evento deve effettuare l'iscrizione per sé stesso, indifferentemente che sia una persona con la Malattia di Parkinson, un accompagnatore o un simpatizzante.

COGNOME _____ **NOME** _____

CODICE FISCALE _____ **NATO A** _____

IL _____ **COMUNE DI RESIDENZA** _____

INDIRIZZO DI RESIDENZA _____

TELEFONO _____ **MAIL** _____

ALLERGIE: _____

CONDIZIONI ISCRIZIONE

Al partecipante verrà attivata la tessera dal partner organizzativo ASD Polisportiva I Lupi delle Alpi, per assolvere agli obblighi assicurativi ed amministrativi. L'attivazione dell'assicurazione sui partecipanti all'evento è obbligo di legge e grazie alla Polisportiva, questo non rappresenterà un maggior onere a carico dei partecipanti. Non è richiesta nessuna quota aggiuntiva in quanto il partner è cofinanziatore dell'evento. Per maggiori informazioni in merito alle politiche sulla privacy dei dati visitare www.libertasnazionale.it

ISTRUZIONI PAGAMENTO

Eseguire il bonifico all'IBAN IT35Z0200831690000102091023, intestato a Centro Regionale Sportivo Libertas Valle d'Aosta, entro il 15/09/2022

Importo: **30,00 €** - Causale: iscrizione walk 2022 COGNOME NOME

FIRMA _____

Nel caso in cui l'iscrizione venga fatta da un tutore o genitore, indicare qui sotto nome, cognome e recapito telefonico dell'adulto responsabile.

NOTE: _____

