

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Iscrizione telefonica chiamando la segreteria organizzativa fino ad esaurimento posti

Iscrizioni entro il 15.11.2019



I partecipanti sono invitati ad indossare abiti e calzature comode, adatti alle lezioni pratiche in esterno.

NOTE

Corso non accreditato ECM



PROGETTISTA DEL CORSO

Dr.ssa Marmo Raffaella

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dr.ssa Rivetti Daniela

SEGRETARIA ORGANIZZATIVA

Paccagnan Emanuela

Ufficio Formazione

Email : gpaccagnan@asl.at.it

tel 0141/484353

Gobbo Manuela

Promozione ed Educazione Salute

Email: mgobbo@asl.at.it

tel 0141/484049

A.S.L. AT
Azienda Sanitaria Locale
di Asti

**REGIONE
PIEMONTE**

Corso

CORSO DI FORMAZIONE DI WALKING LEADER



DATE

22 NOVEMBRE 2019

ORARIO

08.15 – 16.15

SEDE DEL CORSO

**ASL AT – SALA ARCOBALENO
VIA Conte Verde 125 - Asti**

AREA TEMATICA

Area Prevenzione e Promozione Salute

FINALITA'

La formazione di Walking Leader risponde all'obiettivo del Piano Regionale di Prevenzione e del Piano Locale di Prevenzione di diffusione dei Gruppi di Cammino sul territorio regionale .

OBIETTIVO

Formazione di Walking Leader per i Gruppi di Cammino ASL AT, al fine di ampliare l'offerta sul territorio.

ARTICOLAZIONE

Il corso si articola in due parti.
Una prima parte teorica illustra le caratteristiche del Walking Leader e gli obiettivi dei Gruppi di Cammino
La seconda parte, pratica, addestra alla conduzione dei Gruppi di Cammino stessi.

PROGRAMMA

Mattino - parte teorica
08.15 – 13.00

Presentazione del corso

Dati di salute nell'ASL AT- La sedentarietà. Attività fisica: tipologie e caratteristiche

Benefici dell'attività fisica. Il cammino per il mantenimento e miglioramento dell'ostato di salute

Il Walking Leader: caratteristiche e compiti

Gruppi di cammino ASL AT: attività in corso, aspetti organizzativi ed elementi di primo soccorso

La tecnica del cammino: il riscaldamento e il defaticamento

Pomeriggio – parte pratica
14.00 – 16.15

Riscaldamento e defaticamento in esterno

Gruppo di cammino in esterno

DESTINATARI

Cittadini interessati a svolgere come volontari l'attività di Walking Leader per i gruppi di cammino ASL AT

DOCENTI

Bernieri Jacopo
Medico dello Sport SIAN ASL AT

Berruti Renza
Medico SIAN ASL AT

Gallo Annarita
Fisioterapista ASL AT

Gobbo Manuela
Ass. Sanitaria
Promozione ed Educazione Salute

Marmo Raffaella
Fisioterapista ASL AT

Tutti i docenti sono Conduttori di Gruppi di Cammino ASL AT