

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Iscrizione telefonica chiamando la segreteria organizzativa fino ad esaurimento posti

Iscrizioni entro il 25.10.2022



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

RESPONSABILI SCIENTIFICI

Dr.ssa Berruti Renza

Dr.ssa Bevilacqua Irene

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA Promozione ed Educazione Salute

Mutton Mariuccia

Email: mmutton@asl.at.it

tel 0141/484925

Formazione ASL AT

Marmo Raffaella

Tel 0141/484305

Lavagnolo Pier Cesare

Tel 0141/484341

REGIONE
PIEMONTE

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



PREVENZIONE
PIEMONTE



Corso

CORSO DI FORMAZIONE BASE DI WALKING LEADER



1 DICEMBRE 2022

ORARIO

08.30 – 12.30

14.00 – 16.00

SEDE DEL CORSO

**ASL AT – SALA CONVEGNI
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

01.12.2022

parte teorica 08.30 – 12.30

Presentazione del corso

Dati di salute nell'ASL AT con riferimento ad attività fisica e sedentarietà.

Attività fisica: definizione, tipologie e caratteristiche

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

Il Walking Leader: definizione di caratteristiche e compiti

Gruppi di cammino ASL AT: aspetti organizzativi ed elementi basilari di primo soccorso

La tecnica del cammino: il riscaldamento e il defaticamento

parte pratica 14.00 – 16.00

Riscaldamento e defaticamento in esterno: addestramento pratico

Gruppo di cammino in esterno: addestramento pratico

DESTINATARI

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

DOCENTI

Barberis Silvia
Fisioterapista ASL AT

Bernieri Jacopo
Medico dello Sport SIAN ASL AT

Berruti Renza
Direttore f.f. SIAN ASL AT

Bevilacqua Irene
Dirigente Medico SISP ASL AT

Destefanis Chiara
Fisioterapista ASL AT

Marmo Raffaella
Fisioterapista ASL AT

Mutton Mariuccia
Ass. Sanitaria SISP ASL AT

I docenti sono Conduttori di Gruppi di Cammino ASL AT