

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Iscrizione telefonica chiamando la segreteria organizzativa fino ad esaurimento posti

Iscrizioni entro il



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
Dr. Lavagnolo Pier Cesare*

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dr.ssa Berruti Renza

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA Promozione ed Educazione Salute

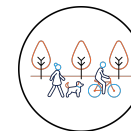
Mutton Mariuccia
Email: mmutton@asl.at.it
tel 0141/484925

Formazione ASL AT

Tel 0141/484341



**PREVENZIONE
PIEMONTE**



Corso di formazione base di Walking Leader



22 Maggio 2024

ORARIO

08.30 – 12.30

14.00 – 16.00

SEDE DEL CORSO

**ASL AT – SALA ATENA
Via Conte Verde 125 - Asti**

AREA TEMATICA

Area Prevenzione e Promozione Salute

FINALITÀ

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

22.05.2024

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 SIAN ASL AT

Marmo Raffaella

Responsabile Area Riabilitativa Ospedaliera e Territoriale ASL AT

Mutton Mariuccia

Ass. Sanitaria SISP ASL AT

I docenti sono Conduttori di Gruppi di Cammino ASL AT