

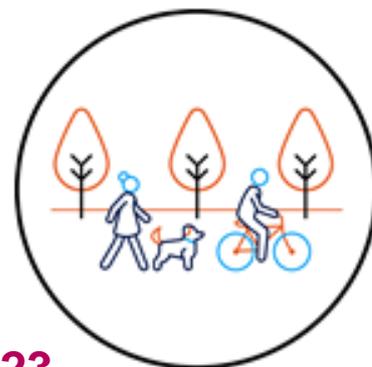


Comunità attive: corso per facilitatori di cammino

Evento Formativo Aziendale n.131 - 43965

**Sala Polivalente CDT
Largo Barale 1 Cuneo**

Le attività pratiche si svolgeranno all'aperto



Ed.1: 16/05/2023 - 23/05/2023 - 30/05/2023

PROGRAMMA

13,45 registrazione partecipanti

16 maggio 2023

- 14:00 Accoglienza e saluto ai partecipanti
- 14:15 Obiettivi del corso: gli indirizzi regionali, nazionali e internazionali
- 14:30 La salute e la malattia nella nostra comunità: i dati della nostra salute, le malattie prevenibili e la prevenzione possibile. Il ruolo della Sanità e della Comunità
- 14:45 Approccio globale alla salute: pillole di salute
- 15:15 La buona pratica del cammino: i benefici per la salute e l'invecchiamento attivo
- 15:45 La tecnica del cammino: graduare l'intensità della camminata. Esercitazione in outdoor
- 16:30 Confronto sull'esperienza e chiusura
- 17:00 Conclusione lavori

23 maggio 2023

- 14:00 Il progetto Passi di salute degli Ambulatori della Salute
- 14:15 Il Walking leader: caratteristiche e compiti
- 14:45 Il ruolo del Walking leader e gli strumenti a supporto
- 15:15 Fisiologia del cammino: fasi del cammino ed equilibrio dinamico
- 15:30 La tecnica del cammino: osservazione ed esercitazione in outdoor
- 16:30 Confronto sull'esperienza e chiusura
- 17:00 Conclusione lavori

30 maggio 2023

- 14:00 Migliorare la salute e la qualità di vita dei cittadini: il ruolo delle Associazioni e della amministrazioni
- 14:15 Avviare un gruppo di cammino: opportunità e criticità
- 14:45 Avviare un gruppo di cammino: aspetti organizzativi e strumenti
- 15:00 Condurre un gruppo: la gestione del gruppo in cammino: elementi utili alla conduzione, la gestione di possibili problemi
- 15:30 La tecnica del cammino: osservazione ed esercitazione outdoor
- 16:15 Confronto sull'esperienza
- 16:30 Verifica apprendimento
- 17:00 Conclusione lavori

OBIETTIVI FORMATIVI

Camminare fa bene a tutti ed è una competenza innata dell'essere umano; rappresenta il modo più semplice, economico e alla portata di tutti per preservare il benessere psicofisico e per contrastare le malattie croniche correlate a stili di vita non salutari. E' dimostrato che 30 minuti di cammino al giorno sono sufficienti per stare meglio e vivere più a lungo.

Promuovere i gruppi di cammino sul territorio è un'azione strategica non solo dal punto di vista sanitario: significa infatti favorire le reti sociali, promuovere la mobilità attiva e la valorizzazione del patrimonio ambientale.

Il corso, attraverso il coinvolgimento attivo della comunità, si propone di diffondere la pratica del cammino come pratica di tutela della salute, bene comune.

Obiettivo di interesse nazionale: 10 Epidemiologia - prevenzione e promozione della salute - diagnostica - tossicologia con acquisizione di nozioni tecnico-professionali

Obiettivo di riferimento regionale: 19 area prevenzione e promozione della salute

Obiettivo Dossier Formativo: OBIETTIVI TECNICO-PROFESSIONALI

INFORMAZIONI

Destinatari: tutte le professioni

Denominazione provider: ASL CN1

Crediti ECM: 9

Numero massimo di partecipanti: n. 40

Durata complessiva: 9 ore

Condizioni per ottenere l'attestato di partecipazione all'evento e l'attestato crediti ECM:

frequenza: 100% delle ore del Corso,

superamento verifica di apprendimento

compilazione dei questionari di Gradimento Docenti e Gradimento Corso sul [Portale ECM](#)

Procedura di valutazione: prova pratica

MODALITA' D'ISCRIZIONE

L'iscrizione è su invito

Si effettua inviando la scheda di iscrizione entro il 08/05/2023 all'indirizzo mail educazione.sanitaria@aslcn1.it

RELATORI E MODERATORI

Marcello Caputo

SSD Promozione della salute ASL CN1

Silvia Cardetti

SSD Promozione della salute ASL CN1

Fabio Anastasio

SS Medicina Sportiva ASL CN1

Mauro Feola

SC Cardiologia ASL CN1

Massimo Marengo

Corso Laurea fisioterapia

Daniela Macagno

SC Spresal ASL CN1

Enrico Ferreri

Direttore Sanitario LILT

Manuela Ruatta

Dipartimento integrazione territoriale

Veronica Perrone

Distretto sud ovest ASL CN1

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Marcello Caputo

SSD Promozione della salute ASL CN1

DIRETTORE DEL CORSO

Grazia Maria Alberico

Responsabile SS Formazione Sviluppo delle competenze e Qualità ASL CN1

PROGETTISTA

Matilde Annunziata

SS Formazione Sviluppo delle Competenze e Qualità ASL CN1

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Francesco Longobardi

SS Formazione Sviluppo delle Competenze e Qualità ASL CN1

Marinella Revello

SSD Promozione della Salute ASL CN1

educazione.sanitaria@aslcn1.it

SCADENZA ISCRIZIONI

08/05/2023

L'iscrizione è subordinata al parere del Direttore del Corso. Verrà inviata mail a conferma dell'iscrizione al termine della chiusura delle iscrizioni



Con il patrocinio di

