

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

Il corso è aperto a tutti i dipendenti dell'ASL CN2.

I moduli di iscrizione devono pervenire via mail alla Segreteria Organizzativa del corso entro e non oltre il:  
**20 settembre 2022**

L'iscrizione al corso è gratuita e può avvenire per un numero massimo di **25 partecipanti**.

## DESTINATARI

**Tutte le professioni ECM e NON ECM**



## ASSEGNAZIONE CREDITI ECM:

I crediti ECM verranno assegnati solo ed esclusivamente se:

- verifica di apprendimento: superata
- frequenza: almeno 90% delle ore del corso
- schede di valutazione corso e docenti: accessibili **ON LINE** su [www.formazioneaslanpiemonte.it](http://www.formazioneaslanpiemonte.it) dal 4 novembre al 21 novembre 2022

## DIRETTORE DEL CORSO

Pietro Maimone

## RESPONSABILE SCIENTIFICO

Laura Marinaro

## PROGETTISTA ECM

Luciana Laneri

## SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

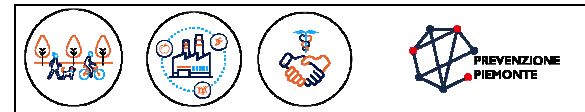
S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione

Patrizia Pelazza

Tel.: 0173/316650

E-mail: [epid.alba@aslcn2.it](mailto:epid.alba@aslcn2.it)

[ppelazza@aslcn2.it](mailto:ppelazza@aslcn2.it)



## Progetto formativo



## Corso di Formazione

**"BENESSERE IN CAMMINO  
Progettare gruppi di cammino per  
gli utenti dei propri servizi"**

**Venerdì 7 Ottobre  
dalle ore 13.45 alle ore 17.00**

**Venerdì 14-21-28 Ottobre  
Ore 14.30-16.00**

sede del corso

**SALA MULTIMEDIALE ASL CN2  
ALBA - via Vida n. 10**

**Corso ACCREDITATO ECM  
Codice 41431- Crediti calcolati: 12**



**REGIONE  
PIEMONTE**

### **Area Tematica**

Prevenzione e promozione salute

### **Obiettivo area del dossier formativo**

Obiettivi formativi di processo

### **Obiettivo formativo nazionale**

Epidemiologia - prevenzione e promozione della salute con acquisizione di nozioni di processo

### **Finalità**

Fornire informazioni sui benefici dell'attività fisica e sulla progettazione dei gruppi di cammino rivolti agli utenti dei servizi sanitari.

L'organizzazione di questo progetto formativo è prevista tra le azioni dei Programmi PP2 "Comunità Attive", PP3 "Luoghi di Lavoro che promuovono salute" e PL12 "Setting sanitario: la promozione della salute nella cronicità" del PLP in risposta agli obiettivi del Piano Regionale e Nazionale di Prevenzione, e tra le azioni della Rete HPH Aziendale.

### **Articolazione**

Il percorso articolato in due fasi per un totale di 4 incontri

1° incontro: 3 ore di formazione in aula, declinate attraverso relazioni su tema preordinato e lavoro a piccoli gruppi con discussione elaborato.

2°-3°-4° incontro: esercitazione pratica all'aperto presso il Parco Tanaro sull'attività di cammino a cui seguirà lavoro a piccoli gruppi in aula, per una durata complessiva di 4,30 ore.

## **PROGRAMMA**

### **1° GIORNO - 7 Ottobre 2022**

13.45-14.00 Registrazione partecipanti

14.00-14.30 Presentazione obiettivi del corso e il Piano della Prevenzione (L. Marinaro)

14.30-15.15 I benefici dell'attività di cammino (G. Toselli)

15.15-15.45 Fisiologia dell'attività di cammino (A. Mulasso)

15.45-16.30 Progettazione gruppo di cammino (G. Micene)

16.30-17.00 Discussione in plenaria dei lavori di gruppo (L. Marinaro, G. Micene, A. Mulasso)

### **2° GIORNO - 14 Ottobre 2022**

14.30-15.15 Esercitazione pratica: la corretta camminata (E. Turiano)

15.15-16.00 Attività in piccoli gruppi sulla progettazione gruppi di cammino a favore di utenti del proprio servizio (L. Marinaro, G. Micene)

### **3° GIORNO - 21 Ottobre 2022**

14.30-15.15 Esercitazione pratica: la corretta postura (E. Turiano)

15.15-16.00 Attività in piccoli gruppi sulla progettazione gruppi di cammino a favore di utenti del proprio servizio (L. Marinaro, G. Micene)

### **4° GIORNO - 28 Ottobre 2022**

14.30-15.00 Esercitazione pratica: la corretta respirazione (E. Turiano)

15.00-15.30 Discussione in plenaria sulla progettazione gruppi di cammino a favore di utenti del proprio servizio (L. Marinaro, G. Micene)

15.30-16.00 Valutazione finale: Project work (L. Marinaro, G. Micene)

## **DOCENTI**

### **Laura MARINARO**

Dirigente Medico  
Responsabile S.S.D Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di Prevenzione A.S.L. CN2

### **Giorgia MICENE**

Psicologa, Referente Muovinsieme - S.S.D Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di Prevenzione A.S.L. CN2

### **Anna MULASSO**

Docente SUISM UniTO

### **Gianluca TOSELLI**

Dirigente S.S.D. Medicina Sportiva A.S.L. CN2

### **Elena TURIANO**

Borsista SUISM UniTO