

**Dipartimento di Prevenzione**

**SSD Promozione della Salute**

**Corso di formazione per WALKING LEADER DI COMUNITA'**

**Sabato 30 ottobre 2021**

**Sabato 6 novembre 2021**

**ORARIO: 8,45 - 12,30 e 14,00-16,00**

**a LanzoTorinese presso il centro polifunzionale Lanzolncontra in piazza Rolle .**

Sono previste 12 ore di formazione suddivise in 6 di teoria, 4 di pratica, 2 di lavori di gruppo.

Nel rispetto delle misure di prevenzione del Covid 19 i partecipanti dovranno essere muniti di GREEN PASS.

**I giornata**

- 8.45-9 Registrazione dei partecipanti
- 9 -9.20 Presentazione del progetto dr. G. Bellan, dr.ssa C. Francone
- 9.20 -9.50 Salute e malattia nelle nostre comunità, i dati della nostra salute, malattie prevenibili e salute dr. G.Bellan
- 9.50-10.30 Fisiologia e benefici del camminare, i rischi della sedentarietà dr. Maurizio Gottin
- 10.30-10.45 Pausa
- 10.45 - 11.30 L'alimentazione delle persone attive dr. G. Barone
- 11.30- 12 Lavoro di gruppo: la motivazione alla partecipazione, come convincere le persone alla partecipazione e al cambiamento
- 12 -12.45 Confronto in plenaria.

12.45-14 pranzo

Ore 14-16

- Aspetti tecnici della camminata dr.ssa Isabella Barovero
- Uscita pratica dr.ssa Isabella Barovero

**II giornata**

- 8.45-9.15 Riflessioni dopo il primo incontro: le opportunità e le criticità
- 9.15-9.45 Promozione della salute del singolo e della comunità, il ruolo della leadership, il lavoro di rete dr.ssa C. Francone
- 9.45- 10.30 I problemi e le criticità dell'attività fisica dr. A. Massasso
- 10.30-10.45 Pausa
- 10.45 -11.15 Lavoro di gruppo: l'organizzazione della rete locale e il suo mantenimento
- 11.15 -12 Confronto in plenaria
- 12-12.45 Condivisione in plenaria del programma e del mandato, conclusioni.

12.45-14 pranzo

Ore 14-16

- Conduzione di un gruppo di cammino dr.ssa Isabella Barovero
- Uscita pratica dr.ssa Isabella Barovero

**Docenti:**

**Isabella Barovero:** laureata in scienze motorie ed esperta nella promozione del cammino.

**Giuseppe Barone:** medico SC SIAN ( Servizio Igiene Alimenti Nutrizione) ASL TO 4

**Giorgio Bellan:** : responsabile SSD Promozione della Salute ASL TO 4

**Carla Francone:** medico SSD Promozione della Salute ASL TO 4

**Maurizio Gottin:** responsabile SS Medicina dello Sport ASL TO 4

**Alberto Massasso:** medico SS Medicina dello Sport ASL TO 4

Riferimenti:

**SSD Promozione della Salute**

**Via Regio Parco 64 Settimo Torinese**

**[promozionesalute@aslto4.piemonte.it](mailto:promozionesalute@aslto4.piemonte.it)**

**Segreteria: tel.011-8212358**

**Referenti corso:**

**dr. Giorgio Bellan,**

**dr.ssa Carla Francone.**