

ASL TO4, Dipartimento di Prevenzione, SSD Promozione della Salute  
con il patrocinio del Comune di Torre Canavese

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

**Sabato 5 ottobre e sabato 12 ottobre 2024**

**Orario: 8.45 – 12.30 e 14.00-16.00**

**Torre Canavese, salone plurifunzionale di via Ruetta.**

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

### **Programma:**

#### **I giornata**

- 08.45 - 09.00 Registrazione dei partecipanti
- 09.00 - 09.20 Presentazione del progetto, dr. G. Bellan, dr.ssa C. Francone
- 09.20 - 09.50 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.ssa Giuditta Corgnati
- 10.30 -10.45 Pausa
- 10.45 - 11.30 L'alimentazione delle persone attive, dr. G. Barone
- 11.30 - 12.00 Lavoro di gruppo: la motivazione alla partecipazione, come convincere le persone alla partecipazione e al cambiamento
- 12.00 -12.45 Confronto in plenaria
- 12.45 -14.00 Pausa pranzo
- 14.00 -16.00 Aspetti tecnici della camminata dr.ssa Isabella Barovero

#### **II giornata**

- 08.45 - 09.15 Riflessioni dopo il primo incontro: le opportunità e le criticità
- 09.15 - 09.45 Promozione della salute del singolo e della comunità, il ruolo della leadership, il lavoro di rete, dr.ssa C. Francone
- 09.45 - 10.30 I problemi e le criticità dell'attività fisica, dr. A. Massasso
- 10.30 - 10.45 Pausa
- 10.45 - 11.00 La tecnologia a supporto del camminatore, dr.ssa G. Corgnati
- 11.00 -11.30 Lavoro di gruppo: l'organizzazione della rete locale e il suo mantenimento, dr.ssa G. Corgnati
- 11.30 - 12.00 Confronto in plenaria
- 12.00 - 12.45 Condivisione in plenaria del programma e del mandato, conclusioni.
- 12.45 – 14.00 Pausa pranzo
- 14.00 - 16.00 Conduzione di un gruppo di cammino, 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 TO4

**Giorgio Bellan:** medico veterinario, esperto di promozione della salute, consulente

**Giuditta Corgnati:** medico dello sport ASL TO4

**Carla Francone:** medico consulente sul progetto

**Alberto Massasso:** medico consulente sul progetto

Riferimenti:

**SSD Promozione della Salute**

**Via Regio Parco 64 Settimo Torinese**

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

**Segreteria: tel.011-8212305**