



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea

Sede legale: Via Po, 11 - 10034 CHIVASSO (TO)

Tel. +39 011.9176666

Sede amministrativa: Via Aldisio, 2 - 10015 IVREA (TO)

Tel. +39 0125.4141

www.aslto4.piemonte.it

P.I./Cod. Fisc. 09736160012

Dipartimento di Prevenzione

SSD Promozione della Salute

Corso di formazione per *WALKING LEADER* DI COMUNITA'

Sabato 3 marzo 2018

Sabato 10 marzo 2018

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

presso la sede del **Parco del lago di Candia** della Città Metropolitana di Torino
(Strada Sottoriva 2- Candia), ospiti dell'associazione "Vivere i Parchi".

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

I giornata ore 8,45 - 12,45

- 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
- 9.50-10.20 Fisiologia e benefici del camminare, i rischi della sedentarietà dr. Maurizio Gottin
- 10.20-10.40 Pausa
- 10.40 - 11.10 L'alimentazione delle persone attive dr. G. Barone
- 11.10- 11.50 Lavoro di gruppo: la motivazione alla partecipazione, come convincere le persone alla partecipazione e al cambiamento
- 11.50 -12.45 Confronto in plenaria con il supporto di *walking leader* già attivi

12.45-14 pranzo

Ore 14-16

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

II giornata ore 8,45 - 12,45

- 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- 10.15 I problemi e le criticità dell'attività fisica dr. A. Massasso
- 10.15-10.35 Pausa

- 10.35 -11.10 Lavoro di gruppo: l'organizzazione della rete locale e il suo mantenimento
- 11.10 -12 Confronto in plenaria con il supporto di *walking leader* già attivi
- 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

Segreteria: tel.011-8212358

Referenti corso: dr. Giorgio Bellan, dr.ssa Carla Francone.