



AZIENDA SANITARIA LOCALE TO1

Via San Secondo, 29 - 10128 Torino Tel. +39 011 566 1 566
Codice Fiscale/Partita Iva 09737640012

S.C. FORMAZIONE E SVILUPPO PROFESSIONALE

Torino, 11 febbraio 2009

prot. 15457/B.03

CORSO

“LAVORATORI SANI IN AZIENDE SANE: Corso di Cammino Sportivo Fitwalking per operatori dell'ASLTO1”

Nell'ambito del progetto WHP, prevenzione dell'obesità e promozione dell'attività fisica, a partire dal 17 marzo 2009 saranno attivati 15 corsi per praticanti fitwalkers aperti a dipendenti di qualsiasi ruolo e qualifica. Ad ogni corso possono partecipare 15 dipendenti: per iscriversi occorre scegliere il gruppo (**vedi allegato 1**) e telefonare al referente (**vedi allegato 2**). Il luogo di ritrovo del gruppo, le date e l'orario sono riportati sull'allegato 1.

Per maggiori informazioni (ma non per le iscrizioni), potete telefonare al sig. Francesco Valter, Ufficio Formazione e Sviluppo Professionale, Ospedale Martini, tel. 011.70952743 – 320.4323709

Preciso che la partecipazione è prevista in orario di servizio, in regime di aggiornamento obbligatorio e che al corso sono stati assegnati 13 crediti ECM.

Cordiali saluti.

Il Direttore
Dottorssa Ornella Cassinelli
(Firmata in originale)

OC/GT/vf

- Ai Direttori e/o Dirigenti Responsabili
- Ai Coordinatori

- Strutture Semplici e Complesse
- Uffici di Staff
- Dipartimenti
- Distretti

LORO SEDI

AZIENDA SANITARIA LOCALE TO1

Via San Secondo, 29 - 10128 Torino Tel. +39 011 566 1 566

Codice Fiscale/Partita Iva 09737640012

Allegato 1

ISTRUTTORI	PLENARIA	Ritrovo/ Partenza	INCONTRI	
PARODI G. GARRA G. TORINO M. T. DE MARIA S. SCAMUZZI M.	17/3, Sala Colonne, incontro di presentazione, dalle 14.00 alle 16.00	Parco Ruffini (Partenza da via Gradisca)	26/3 2/4 9/4 23/4 30/4 28/5 COLLETTIVO	14.30-16.30 14.30-16.30 14.30-16.30 14.30-16.30 14.30-16.30 9.00-17.00
GUIDARINI C. ROLFO M. PANICO R. AVENA M.R.	20/3, Sala Colonne, incontro di presentazione, dalle 14.00 alle 16.00	Parco Ruffini (Partenza da Osp. Martini)	24/3 31/3 21/4 28/4 05/5 28/5 COLLETTIVO	16.00-18.00 16.00-18.00 16.00-18.00 16.00-18.00 16.00-18.00 9.00-17.00
MASSERIA L. COPPOLA S. SARTORIS D. ORECCHIA S.	17/3, Sala Colonne, incontro di presentazione, dalle 14.00 alle 16.00	Parco Ruffini (Partenza da via Monginevro)	24/3 31/3 7/4 21/4 05/5 28/5 COLLETTIVO	16.00-18.00 16.00-18.00 16.00-18.00 16.00-18.00 16.00-18.00 9.00-17.00
PACE A.M. GUERR M.I CASASSA R.	20/3, Sala Colonne, incontro di presentazione, dalle 14.00 alle 16.00	Parco Colonnetti Boschetto (Partenza da via Farinelli)	27/3 3/4 17/4 24/4 08/5 28/5 COLLETTIVO	14.00-16.00 14.00-16.00 14.00-16.00 14.00-16.00 14.00-16.00 9.00-17.00
DESCO D. CONTERIO P. STARA M.	20/3, Sala Colonne, incontro di presentazione, dalle 14.00 alle 16.00	Parco Ruffini (Partenza dal SERT di via M. Ortigara)	25/3 1/4 8/4 22/4 06/5 28/5 COLLETTIVO	17.00-19.00 17.00-19.00 17.00-19.00 17.00-19.00 17.00-19.00 9.00-17.00

AZIENDA SANITARIA LOCALE TO1

Via San Secondo, 29 - 10128 Torino Tel. +39 011 566 1 566

Codice Fiscale/Partita Iva 09737640012

GESA F. RICCARDI M. MALOMO L. DI LAURO M.	17/3, Sala Colonne, incontro di presentazione, dalle 14.00 alle 16.00	Parco Ruffini (Partenza da Osp. Martini)	24/3 31/3 7/4 21/4 05/5 28/5 COLLETTIVO	16.30-18.30 16.30-18.30 16.30-18.30 16.30-18.30 16.30-18.30 9.00-17.00
CONTARDI E. BRUSCA C. RUSSO P. PETIVA P.	20/3, Sala Colonne, incontro di presentazione, dalle 14.00 alle 16.00	Valentino (Partenza dalla Facoltà di Architettura)	25/3 1/4 8/4 22/4 06/5 28/5 COLLETTIVO	12.30-14.30 12.30-14.30 12.30-14.30 12.30-14.30 12.30-14.30 9.00-17.00
BIANCO F. TREVISAN P.	17/3, Sala Colonne, incontro di presentazione, dalle 14.00 alle 16.00	Parco Sangone (Partenza da via Farinelli)	26/3 2/4 9/4 23/4 30/4 28/5 COLLETTIVO	16.00-18.00 16.00-18.00 16.00-18.00 16.00-18.00 16.00-18.00 9.00-17.00
MANGHISI L. GIORGIS L. REICHHARDT S. COLOMBA L.	20/3, Sala Colonne, incontro di presentazione, dalle 14.00 alle 16.00	Valentino (Partenza dall' Ospedale Valdese)	24/3 31/3 21/4 28/4 5/5 28/5 COLLETTIVO	15.30-17.30 15.30-17.30 15.30-17.30 15.30-17.30 15.30-17.30 9.00-17.00
BARBIERI A. DE MARI S. DE VILLI T. SARACINO G.	17/3, Sala Colonne, incontro di presentazione, dalle 14.00 alle 16.00	Isola pedonale Crocetta (Partenza dal Consultorio Pediatrico di via S. Secondo)	24/3 31/3 7/4 21/4 5/5 28/5 COLLETTIVO	14.00-16.00 14.00-16.00 14.00-16.00 14.00-16.00 14.00-16.00 9.00-17.00

AZIENDA SANITARIA LOCALE TO1

Via San Secondo, 29 - 10128 Torino Tel. +39 011 566 1 566

Codice Fiscale/Partita Iva 09737640012

PALOMBELLA F. TIBURGO M. GIUBBOLINI C. ROTELLI M. PLATONE M.	17/3, Sala Colonne, incontro di presentazione, dalle 14.00 alle 16.00	Giardini Reali (Partenza dall' Ospedale Oftalmico)	24/3 31/3 7/4 21/4 5/5 28/5 COLLETTIVO	16.00-18.00 16.00-18.00 16.00-18.00 16.00-18.00 16.00-18.00 9.00-17.00
BOTTIZZO V. CAMBARERI G. GALLO M. L.	17/3, Sala Colonne, incontro di presentazione, dalle 14.00 alle 16.00	Viale Paolo Thaon Di Revel, prossimità del Valentino, (partenza da v. Alassio)	25/3 ¼ 8/4 22/4 6/5 28/5 COLLETTIVO	14.30-16.30 14.30-16.30 14.30-16.30 14.30-16.30 14.30-16.30 9.00-17.00
VIVONA A. MODOLO G. CAMPESE A.	20/3, Sala Colonne, incontro di presentazione, dalle 14.00 alle 16.00	Giardini Reali (Partenza da via della Consolata)	25/3 1/4 8/4 22/4 06/5 28/5 COLLETTIVO	11.00-13.00 11.00-13.00 11.00-13.00 11.00-13.00 11.00-13.00 9.00-17.00
COLONNA M. FORNERO R. GIUSTINO I. NIEDDU S.	17/3, Sala Colonne, incontro di presentazione, dalle 14.00 alle 16.00	Isola pedonale Crocetta (Partenza dalla Sala Riunioni di via S. Secondo)	24/3 31/3 7/4 21/4 5/5 28/5 COLLETTIVO	16.00-18.00 16.00-18.00 16.00-18.00 16.00-18.00 16.00-18.00 9.00-17.00
VIBERTI M. GIUSTINO I. GENCO A. M.	17/3, Sala Colonne, incontro di presentazione, dalle 14.00 alle 16.00	Parco Ruffini (Partenza da Osp. Martini)	23/3 30/3 20/4 27/4 4/5 28/5 COLLETTIVO	15.00-16.30 15.00-16.30 15.00-16.30 15.00-16.30 15.00-16.30 9.00-17.00

Plenaria: incontro tra tutti i partecipanti in Sala Colonne, Ospedale Martini

Collettivo: Giornata della Salute, Sala Colonne, Ospedale Martini. 9.00-17.00



AZIENDA SANITARIA LOCALE TO1

Via San Secondo, 29 - 10128 Torino Tel. +39 011 566 1 566

Codice Fiscale/Partita Iva 09737640012

Allegato 2

GRUPPO ISTRUTTORI	REFERENTE	TELEFONO
PARODI, GARRA, TORINO, DE MARIA, SCAMUZZI	DE MARIA	011.70 952619
GUIDARINI, ROLFO, PANICO, AVENA	GUIDARINI	329. 6717008
MASSERIA, COPPOLA, SARTORIS, ORECCHIA	COPPOLA	320. 4323792
PACE, GUERRI, CASASSA	GUERRI	011.5664118
DESCO, CONTERIO, STARA	STARA	011.70954711
GESA, RICCARDI, MALOMO, DI LAURO	MALOMO	011.70952738
CONTARDI, BRUSCA, RUSSO, PETIVA	BRUSCA: <i>Assolutamente dopo le 17.00</i>	347. 6708277
BIANCO, TREVISANI	BIANCO: <i>Dalle ore 9.00 alle 16.00</i>	011.5664016
MANGHISI, GIORGIS, REICHHARDT, PATANE', COLOMBA	MANGHISI: <i>Dalle ore 9.00 alle 14.00</i>	011.6540236 / 214
BARBIERI, DE MARI, DEVILLI, SARACINO	DEVILLI	331.6672304
PALOMBELLA, TIBURGO, GIUBBOLINI, ROTELLI, PLATONE	PALOMBELLA	335.6329525
BOTTIZZO , CAMBARERI, GALLO	BOTTIZZO	011.5663845 / 3847
VIVONA, MODOLO, CAMPESE	VIVONA	011.5663146 / 338.3137071
COLONNA, FORNERO, GIUSTINO	COLONNA	334.6326482



Lavoratori sani in aziende sane; attivazione corso di cammino sportivo Fitwalking per operatori

AZIENDA SANITARIA LOCALE TO1

Via San Secondo, 2 - 10128 Torino - Tel. +39 011 566 1 566

Codice Fiscale/Partita Iva 09737640012

1° GIORNATA incontro preliminare

Sessione 1	Dalle ore 14.00 alle ore 16.00	Titolo/argomento	Metodi Didattici*	Docenti / sostituti
	Dalle ore 14.00 alle ore 14.15	Aspetti sanitari su attività fisica e fitwalking	LRP	Parodi
	Dalle ore 14.15 alle ore 14.30	Presentazione del “fitwalking”, un metodo di cammino sportivo	LRP	Maurizio Damilano
	Dalle ore 14.30 alle ore 15.30	La corretta tecnica del fitwalking.	LRP	Maurizio e Giorgio Damilano
	Dalle 15.30 Alle 15.45	Le attrezzature (scarpe, abbigliamento, accessori...)	LRP	Giorgio Damilano
	Dalle 15.45 Alle 16.00	Presentazione dell’organizzazione delle sedute e del corso di fitwalking	LRP	Parodi

2-3-4-5-° GIORNATA

Sessione 1	Dalle ore----- alle ore ----- (a seconda del gruppo di istruttori scelto)	Titolo/argomento	Metodi Didattici*	Docenti / sostituti
	30 minuti Dalle ore alle ore (a seconda del giorno e orario scelto)	Accoglienza. Approfondimenti relativi alle domande dei discenti sulla base di un materiale informativo condiviso predisposto dalla Scuola del Cammino	LRP	Fitwalking leader
	1 ora Dalle ore alle ore (a seconda del giorno e orario scelto)	Aspetti dimostrativi ed esercitazioni: insegnamento di una camminata corretta, efficace, efficiente; stretching; defaticamento.	LRP	Fitwalking leader
	30 minuti Dalle ore alle ore (a seconda del giorno e orario scelto)	Valutazione	VA	Fitwalking leader

6° GIORNATA – Giornata della Salute ASL TO1

Sessione 1	Dalle ore 9.00 alle ore 17.00	Titolo/argomento	Metodi Didattici*	Docenti / sostituti
	Dalle ore 8.30	Organizzazione di un evento	LRP	Dr. Parodi



AZIENDA SANITARIA LOCALE TO1

Via San Secondo, 29 - 10128 Torino Tel. +39 011 566 1 566

Codice Fiscale/Partita Iva 09737640012

alle ore 13.30	pubblico di fitwalking		Maurizio e Giorgio Damilano
Dalle ore 14.00 alle ore 17.00	Giornata dedicata ai temi della promozione della salute, della promozione dell'attività fisica e del fitwalking (metodo di cammino sportivo)	LRP	Dr. Parodi Maurizio e Giorgio Damilano
TOTALE ORE DELL'INIZIATIVA FORMATIVA			26