

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Iscrizione telefonica chiamando la segreteria organizzativa fino ad esaurimento posti

Iscrizioni entro il 15.09.2023



*I partecipanti sono invitati ad indossare abiti e calzature comode, adatti alle lezioni pratiche in esterno.*

## NOTE

*Corso non accreditato ECM*



### PROGETTISTA DEL CORSO

*Dr.ssa Marmo Raffaella  
Dr. Lavagnolo Pier Cesare*

### RESPONSABILE SCIENTIFICO

*Dr.ssa Berruti Renza*

### SEGRETERIA ORGANIZZATIVA Promozione ed Educazione Salute

Mutton Mariuccia  
Email: [mmutton@asl.at.it](mailto:mmutton@asl.at.it)  
tel 0141/484925

### Formazione ASL AT

Marmo Raffaella  
Tel 0141/484305

Lavagnolo Pier Cesare  
Tel 0141/484341

REGIONE  
PIEMONTE

A.S.L. AT  
Azienda Sanitaria Locale  
di Asti



PREVENZIONE  
PIEMONTE



*Corso*

## CORSO DI FORMAZIONE BASE DI WALKING LEADER



**26 OTTOBRE 2023**

ORARIO

**08.30 – 12.30**

**14.00 – 16.00**

SEDE DEL CORSO

**ASL AT – SALA ATENA  
VIA Conte Verde 125 - Asti**

## AREA TEMATICA

Area Prevenzione e Promozione Salute

### FINALITÀ

La formazione di Walking Leader risponde all'obiettivo del Piano Regionale di Prevenzione e del Piano Locale di Prevenzione di diffusione dei Gruppi di Cammino sul territorio regionale.

### OBIETTIVO

Formazione di Walking Leader per i Gruppi di Cammino ASL AT, al fine di ampliare l'offerta sul territorio.

### ARTICOLAZIONE

Il corso si articola in due parti.  
Una prima parte teorica illustra le caratteristiche del Walking Leader e gli obiettivi dei Gruppi di Cammino  
La seconda parte, pratica, addestra alla conduzione dei Gruppi di Cammino stessi.

## PROGRAMMA

**26.10.2023**

parte teorica 08.30 – 12.30

*Presentazione del corso*

*Dati di salute nell'ASL AT con riferimento ad attività fisica e sedentarietà.*

*Attività fisica: definizione, tipologie e caratteristiche*

*Benefici dell'attività fisica. Il cammino per il mantenimento e miglioramento dello stato di salute*

*Il Walking Leader: definizione di caratteristiche e compiti*

*Gruppi di cammino ASL AT: aspetti organizzativi ed elementi basilari di primo soccorso*

*La tecnica del cammino: il riscaldamento e il defaticamento*

parte pratica 14.00 – 16.00

*Riscaldamento e defaticamento in esterno: addestramento pratico*

*Gruppo di cammino in esterno: addestramento pratico*

## DESTINATARI

Cittadini interessati a svolgere come volontari l'attività di Walking Leader per i gruppi di cammino ASL AT

## DOCENTI

**Barberis Silvia**  
*Fisioterapista ASL AT*

**Bernieri Jacopo**  
*Medico dello Sport SIAN ASL AT*

**Berruti Renza**  
*Direttore f.f. SIAN ASL AT*

**Destefanis Chiara**  
*Fisioterapista ASL AT*

**Marmo Raffaella**  
*Fisioterapista ASL AT*

**Mutton Mariuccia**  
*Ass. Sanitaria SISP ASL AT*

**I docenti sono Conduttori di Gruppi di Cammino ASL AT**