

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Iscrizione telefonica chiamando la segreteria organizzativa fino ad esaurimento posti

Iscrizioni entro l'11.03.2025



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. Lavagnolo Pier Cesare*

### RESPONSABILE SCIENTIFICO

*Dr.ssa Ferrara Lorenza*

### SEGRETERIA ORGANIZZATIVA Promozione ed Educazione Salute

Mutton Mariuccia e Vinci Francesco

Email: [promozionesalute@asl.at.it](mailto:promozionesalute@asl.at.it)

Tel: 0141/484925

Tel: 0141/484930

### Formazione ASL AT

Tel 0141/484341

REGIONE  
PIEMONTE



PREVENZIONE  
PIEMONTE

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



Corso

## CORSO DI FORMAZIONE BASE DI WALKING LEADER



19 MARZO 2025

ORARIO

09.00 – 13.00

14.00 – 16.00

SEDE DEL CORSO

ASL AT – SALA CONGRESSI  
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 19.03.2025

### Parte teorica: 09.00 – 13.00

- Registrazione dei partecipanti
- Presentazione del corso
- Stili di vita sani
- Dati di salute nell'ASL AT
- Benefici dell'attività fisica
- Benefici del camminare insieme
- Il Walking Leader: definizione delle caratteristiche e compiti: lavoro in piccolo gruppo
- Gruppi di cammino ASL AT: aspetti organizzativi:
- Sicurezza: elementi basilari di primo soccorso
- Tecnica della camminata, riscaldamento e defaticamento

### Parte pratica 14.00 – 16.00

- Attività di riscaldamento prima della camminata e defaticamento dopo la camminata
- Simulazione della camminata e defaticamento
- Conclusione del corso

## 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*

**Marmo Raffaella**  
*Fisioterapista ASL AT*

**Mutton Mariuccia**  
*Assistente Sanitaria SISP ASL AT*

**Linsalata Alessia**  
*Infermiera ASL AT*

**Vinci Francesco**  
*Assistente Sanitario ASL AT*