





28 giugno 2019
ORE 8.45 -17.00
 Sala dello Sport del Comune di Alba - Via A. Manzoni 8, Alba (Cn)
 Giornata di formazione - massimo 30 partecipanti:

LA SALUTE VIEN...CAMMINANDO
 ORGANIZZARE E PARTECIPARE AD UN GRUPPO DI CAMMINO

Iscrizioni: entro 19 giugno/o fino ad esaurimento posti:
 tel. 0173. 594507 (ore 9-16) - email: epid.alba@aslcn2.it

SSD Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di Prevenzione ASL CN2 "Alba-Bra"






Presentazione del corso

Dott.ssa Laura Marinaro

*S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e
 coordinamento attività di prevenzione
 ASLCN2*

Alba, 28 giugno 2019



Area Tematica

Promozione e Prevenzione della Salute

Obiettivo area del dossier formativo

Obiettivi formativi di processo

Obiettivo formativo nazionale

Epidemiologia –prevenzione e promozione della salute con acquisizione di nozioni di processo.

Finalità

Fornire informazioni finalizzate alla promozione dell'attività fisica (in particolare promozione del cammino) nella popolazione generale e in gruppi a rischio (es. diabetici, ipertesi, disabili ecc...). Azione prevista dal PLP in risposta ad un obiettivo del PRP.

Far acquisire conoscenze teoriche e aggiornamenti sui benefici dell'attività fisica sulla salute.

Far acquisire abilità tecniche, pratiche e relazionali in riferimento all'attività di cammino sia individuale che di gruppo.

Particolare attenzione verrà data alla partecipazione e alla creazione di gruppi di cammino omogeneo.



PROGRAMMA

8,30 *Registrazione partecipanti*

8.45 *Saluti Istituzionali*

9.00 Presentazione del corso. *L. Marinaro*

9.15 Il Piano Locale della Prevenzione: Guadagnare salute con l'attività fisica. *L. Marinaro*

9.45 Benefici dell'attività motoria. *C. Ferro.*

10.15 Il cammino, da attività naturale ad attività fisica sostenibile. *M. Casagrande*

Pausa Caffè

11.00 Camminare da soli o in gruppo? Partecipare e condurre un gruppo di cammino. *P. Alluvione*

11.30 *Discussione*

12.00 Un'esperienza di successo: Brawalking. *F. Molinaro*

12,30 Pausa pranzo

13.30 Attività Motoria di gruppo: esercitazioni pratiche. *M. Casagrande, P. Alluvione*

15.00 Lavori in piccoli gruppi e discussione: organizzare, in modo sostenibile ed efficace, un'attività di cammino, dall'individuo al gruppo. *G. Micene I. Marinaro*

16.30 *Valutazione finale*

DOCENTI

Paola Alluvione
Istruttore *Fitwalking*
Associazione di volontariato
Triangolo Sport
Langhe Monferrato
Roero

Massimo Casagrande
Istruttore *Fitwalking*
Associazione di volontariato
Triangolo Sport
Langhe Monferrato
Roero

Cesare Ferro
Dirigente Medico
Dip. Prevenzione
S.C. Sisp – Servizio
Medicina dello Sport
Asl Cn2

Laura Marinaro
Dirigente Medico
Dip. Prevenzione
S.S.D.
Epidemiologia,
Promozione Salute e
Coordinamento delle
Attività di
Prevenzione Asl Cn2

Giorgia Micene
Psicologa
Borsista c/o il Dip.
Prevenzione S.S.D.
Epidemiologia,
Promozione Salute e
Coordinamento delle
Attività di
Prevenzione Asl Cn2

Francesco Molinaro
Organizzatore eventi
sportivi
Associazione di
volontariato
Brawalking

VARIAZIONE PROGRAMMA

8,30 Registrazione partecipanti

8.45 Saluti Istituzionali

9.00 Presentazione del corso. *L. Marinaro*

9.15 Attività Motoria di gruppo: esercitazioni pratiche. *M. Casagrande, P. Alluvione*

Pausa Caffè

11.00 Il Piano Locale della Prevenzione: Guadagnare salute con l'attività fisica. *L. Marinaro*

11.30 Benefici dell'attività motoria. *L. Marinaro (C. Ferro)*.

12.00 Un'esperienza di successo: Brawalking. *F. Molinaro*

12,30 Pausa pranzo

13.30 Il cammino, da attività naturale ad attività fisica sostenibile. *M. Casagrande*

14.00 Camminare da soli o in gruppo? Partecipare e condurre un gruppo di cammino. *P. Alluvione*

14.30 Discussione

15.00 Lavori in piccoli gruppi e discussione: organizzare, in modo sostenibile ed efficace, un'attività di cammino, dall'individuo al gruppo. *G.Micene I. Marinaro*

16.30 Valutazione finale

**gruppi
di cammino**



DOCENTI

Paola Alluvione
Istruttore *Fitwalking*
Associazione di volontariato
Triangolo Sport
Langhe Monferrato
Roero

Massimo Casagrande
Istruttore *Fitwalking*
Associazione di volontariato
Triangolo Sport
Langhe Monferrato
Roero

Cesare Ferro
Dirigente Medico
Dip. Prevenzione
S.C. Sisp – Servizio
Medicina dello Sport
Asl Cn2

Laura Marinaro
Dirigente Medico
Dip. Prevenzione
S.S.D.
Epidemiologia,
Promozione Salute e
Coordinamento delle
Attività di
Prevenzione Asl Cn2

Giorgia Micene
Psicologa
Borsista c/o il Dip.
Prevenzione S.S.D.
Epidemiologia,
Promozione Salute e
Coordinamento delle
Attività di
Prevenzione Asl Cn2

Francesco Molinaro
Organizzatore eventi
sportivi
Associazione di volontariato
Brawalking

Buon corso ai
futuri
Walking leader!