



CORSO PER FACILITATORI e PARTECIPANTI A GRUPPI DI CAMMINO

BENESSERE

in CAMMINO

21 & 28 APRILE
ORE 14.00 - 17.30

ALBA

BIBLIOTECA CIVICA G. FERRERO

Sala Riolfo

Attestato di partecipazione per
chi frequenta il corso completo

PARTECIPAZIONE GRATUITA
POSTI LIMITATI

Per adesioni
e informazioni
inquadra il QR



Contenuti del corso



Benefici della
corretta camminata



Tecnica, postura e
respirazione
(con prova pratica)



Elementi di Primo
Soccorso



Focus su cammino
in gravidanza

Perché isciversi

- ✓ perché camminare migliora la salute
- ✓ per trovare nuove opportunità per praticare l'attività fisica
- ✓ perché camminare in gruppo è ancora più efficace
- ✓ per ampliare le proprie relazioni sociali

Formatori

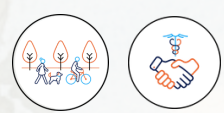
- ✓ Professionisti dell'ASL CN2
- ✓ Docenti SUIISM,
Università di Torino
- ✓ Esperti della Biblioteca
Civica G. Ferrero

 0173 316621

epidemiologia@aslcn2.it

S.S.D. Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di Prevenzione,
S.S.D. Medicina Sportiva, Consultorio, Corso di Laurea in Infermieristica - ASL CN2

S.U.I.S.M. - Università di Torino
Biblioteca Civica G. Ferrero



Benessere in cammino

CORSO DI FORMAZIONE PER FACILITATORI e PARTECIPANTI AI GRUPPI DI CAMMINO

ALBA BIBLIOTECA CIVICA
CORTILE DELLA MADDALENA - SALA RIOLFO

21 APRILE

- 14.00 - 14.30 Accoglienza partecipanti
- 14.30 - 15.00 Presentazione obiettivi del corso e il Piano della Prevenzione
- 15.00 - 15.45 I benefici dell'attività di cammino
- 15.45 - 16.30 Biblioteche che promuovono Salute
- 16.30 - 17.15 Organizzare un Gruppo di Cammino
- 17.15 - 17.30 Conclusioni prima giornata

28 APRILE

- 14.00 - 14.30 Attività fisica e Gravidanza
- 14.30 - 15.15 Nozioni di Primo Soccorso
- 15.15 - 15.45 Camminata: evidenze scientifiche e suggerimenti pratici
- 15.45 - 16.15 Tecnica, postura e respirazione della camminata: dalla teoria alla pratica
- 16.15 - 17.15 Prova pratica
- 17.15 - 17.30 Conclusioni e prosecuzione dell'attività

**Attestato di partecipazione
per chi frequenta il corso completo**

S.S.D. Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di Prevenzione,
S.S.D. Medicina Sportiva, Consultorio, Corso di Laurea in Infermieristica - ASL CN2

S.U.I.S.M. - Università di Torino
Biblioteca Civica G. Ferrero