

Attività fisica e salute

Corso per facilitatori di Cammino

13 e 26 Marzo 2026

Il Quartiere – Saluzzo
p.za Montebello 1

Percorso di sensibilizzazione e formazione, per avviare un gruppo di cammino o trovare la motivazione per iniziare a camminare.



PROGRAMMA

Due pomeriggi di confronto ed **esperienze pratiche** di cammino con professionisti sanitari, clinici, Infermieri di Famiglia e Comunità per sperimentare il cammino, acquisire conoscenze e competenze per avviare un gruppo o iniziare semplicemente a camminare. Un'opportunità per confrontarsi con Enti ed Associazioni sull'importanza di creare opportunità di salute nella comunità.

Venerdì 13/03 – Sala scout - Ore 15,00 – 18,00

- 15,00- Saluti e obiettivi della giornata
- 15, 15- Le malattie prevenibili e la prevenzione possibile.
Il ruolo della Sanità e della Comunità
(M Caputo/ S. Cardetti)
- 15,45- La pratica del cammino come strumento di prevenzione e cura: gli ambulatori della salute
(S. Gastaldo)
- 16,15- Teoria e pratica del cammino in outdoor.
Esperienza pratica
- 17,15- Il ruolo delle Associazioni e il sostegno della Comunità.
Dibattito e chiusura lavori

Giovedì 26/03 - Sala Specchi - Ore 14,30 -17,30

- 14,30- Introduzione alla giornata
- 14,45- Camminare: i benefici per la salute cardiovascolare e le malattie croniche
(F. Anastasio)
- 15,15- Elementi utili alla conduzione del gruppo; il ruolo del walking leader
(C. Migliore)
- 15,45 Camminare e far camminare. Teoria e pratica del cammino in outdoor.
Esperienza pratica
- 16,45- Avviare un gruppo di cammino: mappa delle risorse, strumenti, criticità e opportunità
Dibattito e chiusura lavori

Il corso è dedicato a:

- capi camminata, volontari, gruppi che vogliono sperimentare la pratica regolare del cammino per la salute e il benessere
- Associazioni/ Enti, che colgono l'opportunità rappresentata dal gruppo di cammino o dall'attività fisica adattata come risorsa per l'associazione e i propri associati e per la comunità .

L'attività fisica è uno dei principali investimenti che si possono fare per il benessere, la salute e per la prevenzione e la cura delle malattie croniche; il cammino, in particolare, è un approccio facile ed accessibile per tutta la popolazione.

INFO E ISCRIZIONI

L'iscrizione è gratuita.
Per partecipare inviare una mail a educazione.sanitaria@aslcn1.it con nome cognome ed eventuale associazione /ente di appartenenza
Si consiglia abbigliamento comodo
> Per info S.S.D. Promozione della Salute - 0171.450608

