

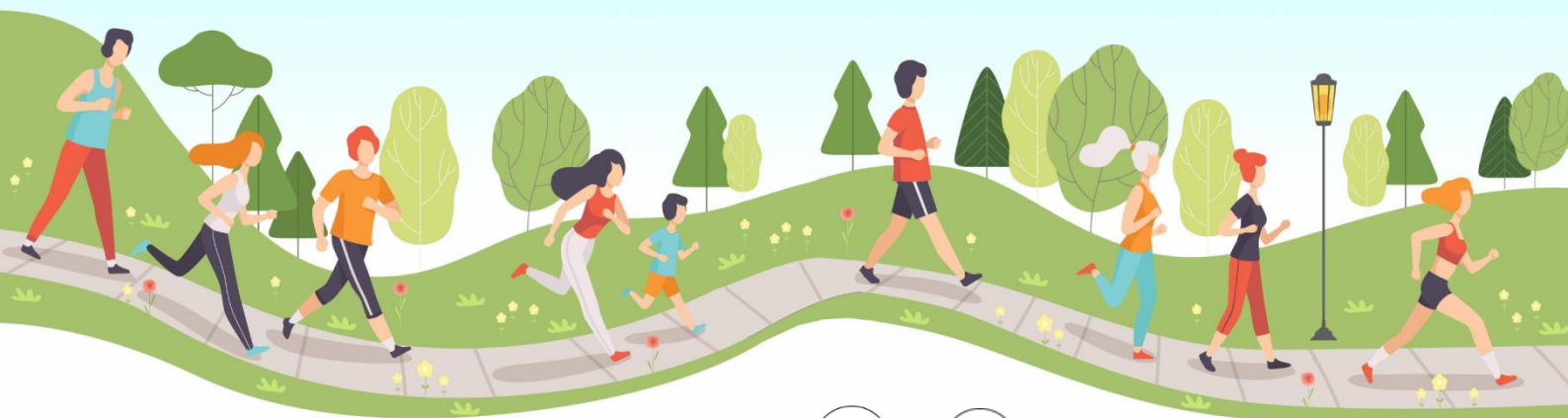
# Attività fisica e salute

## 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 PRELIMINARE



1^ giornata- venerdì 13 Marzo

Il quartiere - Sala Scout

Ore 15,00 – 18,00

*Quale rilevanza hanno stili di vita e attività fisica su salute e malattia? Come conservare e migliorare la propria condizione psicofisica attraverso alimentazione e attività motoria? Può il movimento essere di aiuto anche in caso di patologie croniche?*

2^ giornata - giovedì 26 Marzo

Il quartiere – Sala degli Specchi

Ore 14,30 -17,30

Due pomeriggi di confronto ed **esperienze pratiche** di cammino con professionisti sanitari, clinici, Infermiere 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.

### 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](mailto:educazione.sanitaria@aslcn1.it)

con nome cognome ed eventuale associazione /ente di appartenenza

> Per info S.S.D. Promozione della Salute - 0171.450608