

La formazione delle attività di promozione del cammino in gruppo è da organizzare partendo dalle alleanze tra Sanità pubblica, Ambiente, Pianificazione Urbanistica e Sport.

La nostra ASL in collaborazione con i Comuni e il territorio cerca di promuovere i benefici dell'attività fisica attraverso i gruppi di cammino

A CHI È RIVOLTO?

Tutte le persone interessate ad avviare un gruppo di cammino nei setting scolastici, di comunità e aziendali

QUANDO?

Venerdì 22 Novembre 2024

COME ISCRIVERSI?

Inviare una e-mail con la richiesta di iscrizione a:

promozionedellasalute@aslto5.piemonte.it

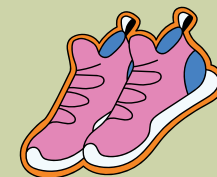
Entro il 20 Novembre

DOVE?

Centro di formazione ASLTO5
Via mirafiori 11- Moncalieri



**CAMMINARE
è SALUTE**
Corso facilitatori di
gruppi di cammino
per la comunità



Mapa ASLTO5



Obiettivo del corso

Il corso si pone l'obiettivo di fornire ai partecipanti gli strumenti per avviare, condurre e monitorare un gruppo di cammino

Cos'è un gruppo di cammino?

Per Gruppo di cammino si intende: un momento di attività fisica organizzata, in cui un gruppo di persone si ritrova, settimanalmente, con continuità, ad un orario concordato, per camminare per almeno 30 minuti, con velocità proporzionale alle caratteristiche dei partecipanti, lungo un percorso prestabilito, urbano o extraurbano, sotto la guida di un facilitatore appositamente formato.

Programma del corso

Mattino

08:30-08:45

Saluti istituzionali
Presentazione del corso

08:45-09:15

I benefici dell'attività fisica

09:15-10:00

Aspetti tecnici della camminata: riscaldamento, attrezzatura, camminata e stretching

10:00-12:30

Simulazione pratica della camminata in collaborazione con UISP
(si suggerisce di indossare abbigliamento comodo e scarpe idonee)



12:30-13:30

Pausa Pranzo

Pomeriggio

14:00-14:45

Come avviare, monitorare e implementare il GdC

14:45-15:45

Lavori di gruppo

15:45-16:30

Discussione e test di gradimento

