





**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!