



CORSO PER FACILITATORI e PARTECIPANTI A GRUPPI DI CAMMINO

ALBA BIBLIOTECA CIVICA
CORTILE DELLA MADDALENA - SALA RIOLFO

BENESSERE

in CAMMINO

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

21 & 28 APRILE
ORE 14.00 - 17.30
ALBA
BIBLIOTECA CIVICA G. FERRERO
Sala Riolfo

Attestato di partecipazione per chi frequenta il corso completo

Contenuti del corso

- Benefici della corretta camminata
- Tecnica, postura e respirazione (con prova pratica)
- Elementi di Primo Soccorso
- Focus su cammino in gravidanza

Perché iscriversi

- 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 SUISM, Università di Torino
- Esperti della Biblioteca Civica G. Ferrero

PARTECIPAZIONE GRATUITA
POSTI LIMITATI

Per adesioni e informazioni inquadra il QR



0173 316621
epidemiologia@aslcn2.it

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