



# CORSO PER FACILITATORI e PARTECIPANTI A GRUPPI DI CAMMINO

## BENESSERE

## in CAMMINO

**21 & 28 APRILE**  
ORE 14.00 - 17.30

ALBA

BIBLIOTECA CIVICA G. FERRERO

Sala Riolfo

Attestato di partecipazione per  
chi frequenta il corso completo

PARTECIPAZIONE GRATUITA  
POSTI LIMITATI

Per adesioni  
e informazioni  
inquadra il QR



### 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

 0173 316621

[epidemiologia@aslcn2.it](mailto:epidemiologia@aslcn2.it)

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



# Benessere in cammino

## CORSO DI FORMAZIONE PER FACILITATORI e PARTECIPANTI AI GRUPPI DI CAMMINO

ALBA BIBLIOTECA CIVICA  
CORTILE DELLA MADDALENA - SALA RIOLFO

**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

**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