

Corso di Formazione WALKING LEADER Camminare all'aria aperta, in compagnia e sicurezza

Sabato 10 Ottobre 2029 ore 08:30-17:00
Auditorium Volmer Fregni via I Maggio 16/b San Prospero



Programma della giornata

08:30 Registrazione partecipanti

08:45 Saluti *Sauro Borghi Sindaco di San Prospero*

09:00 Presentazione del corso

Anna Confente referente promozione della salute Distretto

09:15 Guadagnare Salute e raccomandazioni OMS su attività fisica e ruolo del Medico di base nella promozione e prescrizione dell'attività motoria

Gustavo Savino

Direttore del Servizio di Medicina dello Sport

09:40 Benessere psicologico, motivazione e attività fisica

Cristina Ferrari Psicologa Psicoterapeuta

Psicologia Penitenziaria e Psicologia di Comunità di CFE

10.00 Camminare insieme: disabilità e movimento

Ylenja Persi Dietista Medicina dello sport

10:30 Pausa

10:40 Esperienze a confronto

Walking Leader attivi nel territorio del Distretto di Mirand

11:00 Nozioni di Primo Soccorso

Emergenza Territoriale 118

13:00 Pausa pranzo

14:30 Istruzioni pratiche per la camminata (circa 2 ore)

ESERCITAZIONE PRATICA con conduzione di gruppo di Cammino

Laura Bernaroli, Cecilia Zurlo Chinesiologhe

AMPA Medicina dello Sport

Consegna attestato di partecipazione

DESTINATARI MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Il corso è aperto a tutti i cittadini interessati ad apprendere le tecniche di conduzione di un gruppo di cammino

La partecipazione al corso è gratuita, con iscrizione entro il 9/10/2026 compilando l'apposito modulo online disponibile sul sito www.ausl.mo.it/gruppi-d-cammino

È previsto un numero massimo di 99 partecipanti

Responsabile scientifico

Gustavo Savino

Per Informazioni:

a.confente@ausl.mo.it

f.zucchi@ausl.mo.it

