******I CORSO**

**“Accompagnatori di Cammino di Comunità”**

**5 e 10 maggio 2023**

**15,00 -18,00**

**Palazzo Miretti**

*Il Piano Regionale e Nazionale di Prevenzione sollecita le Aziende Sanitarie e le Comunità a promuovere e diffondere i* ***Gruppi di Cammino*** *come pratica efficace di prevenzione e di promozione della salute e dell’invecchiamento attivo.*

*A questo scopo, l’ASL CN1, intende sostenere, in collaborazione con il Comune di Savigliano e le associazioni del territorio, l’avvio di facili opportunità di movimento per i cittadini con la diffusione e il mantenimento di gruppi di cammino. I gruppi di cammino sono condotti da volontari (accompagnatori di cammino) appositamente formati e supportati.*

AMI CAMMINARE E STARE ALL’ARIA APERTA?

HAI UNA PREDISPOSIZONE PER LE RELAZIONI INTERPERSONALI E TI PIACE COLLABORARE CON GLI ALTRI?

PUOI DEDICARE QUALCHE ORA DELLA TUA SETTIMANA AL SERVIZIO DELLA COMUNITA’?

**Partecipa al corso per Accompagnatori di Cammino di Comunità!**

**Accompagnatori di Cammino di Comunità**

**Savigliano, Palazzo Miretti**

**Programma**

**I giornata**

**Venerdì 5 maggio dalle 15,00 alle 18,00**

* 14,45 - Registrazione dei partecipanti
* 15,00 - Presentazione dell’iniziativa
* 15,15 - Salute e malattie nella nostra comunità: i dati della nostra salute. Il ruolo della comunità nel sostenere e promuovere l’attività fisica a tutte le età. (Dr M Caputo)
* 15,45 - Motivare al cambiamento. Il ruolo dell’accompagnatore di cammino e strumenti a supporto (dr.ssa S. Cardetti)
* 16,30 – Aspetti tecnici della camminata. Uscita pratica (dr.ssa G. Mattarozzi).
* 17,30 - Confronto in plenaria e chiusura

**II giornata –**

**Mercoledì 10 maggio dalle 15,00 alle 18,00**

* 15,00 - Riflessioni dopo il primo incontro. Criticità e opportunità; la rete e il territorio (dr.ssa Cardetti)
* 15,30 - Il cammino come pratica di salute a tutte le età: fisiologia e benefici del camminare.
I problemi e le criticità dell’attività fisica. la gestione di possibili problemi in cammino (dr. F. Anastasio )
* 16.15 Condurre un gruppo: elementi utili alla conduzione. Uscita pratica (drssa G. Mattarozzi)
* 17,15 – Un passo in più… Costruire e mantenere la rete locale. Condivisione del programma e del mandato
* 17,45 – Confronto con i partecipanti e chiusura

*Il corso prevede un’esperienza pratica di cammino. Si consiglia abbigliamento comodo e calzature adeguate.*

**Docenti:**

Dr. Fabio Anastasio: medico SSD Medicina Sportiva

Dr. Marcello Caputo: medico, Responsabile SSD Promozione della Salute

Dr.ssa Silvia Cardetti: psicologa, SSD Promozione della Salute

Dr.ssa Giuseppina Mattarozzi, fisioterapista, Medicina Fisica e Riabilitativa Savigliano

----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Per adesioni e informazioni** :

telefonare o scrivere a SSD Promozione della Salute

Segreteria: tel. 0172.240687 - 0171.450608 ;

educazione.sanitaria@aslcn1.it lasciando i propri dati e un recapito.

**Il corso è gratuito**

******I CORSO**

**“Accompagnatori di Cammino di Comunità”**

**5 e 10 maggio, dalle 15,00 alle 18,00**

**Savigliano, palazzo Miretti**

**SCHEDA DI ISCRIZIONE**

Da compilare e inviare a educazione.sanitaria@aslcn1.it

IO SOTTOSCRITTO (cognome e nome) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

NATO A \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ IL \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

RESIDENTE A \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

TELEFONO \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

E- MAIL (se disponibile) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ASSOCIAZIONE DI APPARTENENZA (se volontario) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Chiedo di partecipare al corso gratuito “Accompagnatori di Cammino di Comunità”** che si svolgerà a presso Palazzo Miretti (via Miretti) a Savigliano con l’orario e sedi descritte nel programma.

* **5 maggio 2023** (15,00-18,00) con uscita pratica di cammino
* **10 maggio 2023** (15,00-18,00) con uscita pratica di cammino

**Dichiaro di essere consapevole che la partecipazione al corso e alle attività di cammino connesse è libera e volontaria e nessun tipo di responsabilità può essere imputato all’ASL CN1, ai formatori del corso e al Comune di Savigliano per eventuali danni potessero derivare dalla partecipazione al corso e alle attività previste nell’ambito dello stesso.**

Data \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Autorizzo, ai sensi del D.Lgs. 196/2003, il trattamento dei dati personali ai fini della realizzazione della presente formazione e per:**

- invio di successive comunicazioni pertinenti alle attività di promozione del cammino da parte del Servizio di Promozione della Salute dell’ASL CN1.

Data \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_