

*Corso di Formazione **WALKING LEADER***

Camminare all'aria aperta, in compagnia e sicurezza

Sabato 27 Settembre 2025 ore 08:30-17:00

Casa della Comunità di Carpi

Piazzale Allende 1

Sala Strada-Sarti 2° piano



MATTINA

Programma della giornata

POMERIGGIO

08:30 Registrazione partecipanti

08:45 Saluti dell'Am.ne Comunale di Carpi

Tamara Calzolari Assessora alla Salute e Politiche Sociali

09:00 Presentazione del corso

Federico Barbani

Direttore delle Cure Primarie di Carpi e Mirandola

09:15 Guadagnare Salute e

raccomandazioni OMS su attività fisica

Gustavo Savino

Direttore del Servizio di Medicina dello Sport

09:30 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

10:15 Pausa

10:45 Esperienze a confronto

Walking Leader attivi nel territorio del Distretto di Carpi

11:15 Il ruolo del MMG nella promozione e prescrizione dell'attività motoria

Annalisa Vignoli Referente MMG Distretto di Carpi

11:45 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 un Gruppo di Cammino

Laura Bernaroli, Cecilia Zurlo

Chinesiologhe AMPA Medicina dello Sport

Consegna attestato di partecipazione

DESTINATARI E 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 22/09/2025 compilando l'apposito modulo online disponibile sul sito

www.ausl.mo.it/gruppi-di-cammino

È previsto un numero massimo di 30 partecipanti

Le richieste di iscrizione verranno accettate in ordine di arrivo

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Gustavo Savino

Per Informazioni:

a.confente@ausl.mo.it

f.zucchi@ausl.mo.it

