



**A.S.L. VC**

Azienda Sanitaria Locale  
di Vercelli



# GRUPPI DI CAMMINO: COME CAMMINARE INSIEME

Momento formativo sui benefici del camminare e  
gestione dei gruppi di cammino

**VENERDÌ 18 OTTOBRE 2019**  
**14.00-18.00**

**VERCELLI PIASTRA POLIFUNZIONALE AULA 2° PIANO**

## **PROGRAMMA**

14.00-14.30 Obiettivi del corso

**M. L. Berti** - Referente Programma 2 PLP (SC SIAN)

14.30-15.15 Fisiologia e benefici del camminare

**D. Briasco** - Medico Sportivo (SSD Medicina Legale)

15.15-15.30 Limiti e criticità nell'attività fisica

**D. Briasco**

15.30-16.00 L'esperienza di una Walking Leader

**G. Maita** - Leader del gruppo "La salute viene camminando"

16.00-16.30 Alimentazione delle persone attive

**D. Briasco**

16.30-17.30 Aspetti tecnici della camminata

**A. Clementelli** - Insegnante UISP

17.30-18.00 Condivisione modulistica regionale di monitoraggio

**A. Barale** - Epidemiologa (Coordinatore PLP  
Osservatorio Epidemiologico)

**Modalità di Iscrizione:**

**Telefonare alla Segreteria  
dell'Osservatorio Epidemiologico dell'ASL VC  
(Fabiana Porta 0161/593705 dalle 9.30 alle 12.30)**

**Richiesti abbigliamento comodo e scarpe  
da ginnastica per esercitazione pratica.**

*Camminare insieme migliora non solo la salute ma anche l'umore e promuove la socializzazione!*