



CORSO PER WALKING LEADER CONDUTTORE DI GRUPPI DI CAMMINO

QUANDO

06 MARZO 2024

DOVE

via Val di Gorto 19, Tolmezzo (UD),
sede del Club Alpino Italiano (vicino alla piscina comunale)

L'incontro è rivolto a tutta la popolazione, di ogni fascia di età, interessata ad approfondire tematiche quali l'importanza dell'attività fisica quotidiana e lo stare all'aria aperta al fine di condurre uno stile di vita sano e attivo.

Passeggiare in compagnia è un'attività semplice che favorisce la socialità, aumenta i livelli di salute e il benessere di tutti.

L'Azienda Sanitaria, in collaborazione con l'associazione Cramars Società Cooperativa Sociale di Tolmezzo, propone un laboratorio teorico-pratico per formare conduttori dei gruppi di cammino.

PROGRAMMA

14.30 - 14.40: Registrazione partecipanti

14.40-15.10: La salute e gli stili di vita

Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale (ASUFC)
dott. Andrea Iob - Medico del Dipartimento di Prevenzione

15.10-15.40: Benefici dell'attività fisica e gestione pratica della camminata

Università degli studi di Udine
dott.ssa Lara Mari - Dottoranda in Scienze Motorie

15.40-16.00: Attività fisica e respirazione

Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale (ASUFC)
dott.ssa Emily Bertola - Assistente sanitaria

16.00 - 17.00: Camminata "ator par Tumieç"

Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale (ASUFC)
dott.ssa Anna Previt - Laureata in Scienze Motorie

ISCRIZIONI/INFORMAZIONI

Per partecipare all'evento è necessario iscriversi inviando una mail all'indirizzo:

promozione.salute@asufc.sanita.fvg.it