

A.S.L. AT



Azienda Sanitaria Locale
di Asti

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE S.C. IGIENE E SANITÀ PUBBLICA

Prot. 8383

Ai Sig.ri Sindaci

del 07.02.2025

dei Comuni afferenti al territorio dell'ASL AT

OGGETTO: Corso di formazione base per Conduttore di Gruppi di Cammino (Walking Leader)

La sedentarietà è uno dei principali fattori di rischio modificabili per malattie croniche non trasmissibili.

Nel mondo, un adulto su quattro e quattro adolescenti su cinque non sono sufficientemente attivi fisicamente. L'attuale livello di inattività fisica, in quanto problema di salute pubblica, è considerato come una pandemia globale. Numerose evidenze scientifiche mostrano che, livelli adeguati di attività fisica quotidiana apportano benefici per la salute, riducendo il rischio di morte prematura, di malattia cardiovascolare, ictus, diabete di tipo II, tumore del colon e della mammella e di depressione.

I gruppi di cammino rappresentano un'opportunità organizzata ed economica per aumentare il livello di attività fisica e per favorire la socializzazione nella popolazione.

A tal proposito, la S.S. Promozione della Salute dell'ASL AT, in un'ottica di equità e inclusione, offre gratuitamente un corso di formazione base per diventare **Conduttore di gruppi di cammino** (Walking leader), rivolto a cittadini che vogliono impegnarsi a condurre, periodicamente, gruppi di persone nel territorio da loro individuato.

Il corso si terrà **mercoledì 19/03/2025 dalle 09.00 alle 16.00**, presso la **sala congressi dell'ASL AT**, sita in Via Conte Verde 125 ad Asti. Il programma prevede una parte teorica che illustra i benefici dell'attività fisica, i vantaggi della camminata e definisce il ruolo del Walking leader e una parte pratica dedicata alla dimostrazione della conduzione dei gruppi di cammino.

Le adesioni dovranno essere trasmesse via e-mail, utilizzando la scheda di iscrizione, all'indirizzo promozionesalute@asl.at.it entro il **11/03/2025**.

Per eventuali informazioni contattare i numeri 0141484930/0141484925, dal lunedì al venerdì, dalle 11:00 alle 15:00

S.C. IGIENE E SANITÀ PUBBLICA
Direttore f.f. Dott. Giuseppe Allegro
Email: sjsp@asl.at.it
Responsabile del procedimento
Dott.ssa Lorenza Alessia Ferrara



Via Conte Verde 125 – 14100 ASTI
Casella Postale 130
Tel. +39 0141.48.1111
Fax +39 0141. 48.40.95
Pec: protocollo@pec.asl.at.it
P.I / C.F. 01120620057

Per informazioni
0141 – 484915

Si richiede la Vostra collaborazione per la diffusione di tale iniziativa anche alle Associazioni del territorio; i Comuni in cui è presente un Gruppo di Cammino verranno riconosciuti come "Comuni Attivi" ovvero territori che promuovono stili di vita centrati sull'attività fisica

Per maggiori informazioni si possono consultare i seguenti documenti:

- Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025 Microsoft Word - All. 2 PNP 2020-2025 word rev 30 luglio
- Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025 Piano regionale di prevenzione | Regione Piemonte
- "Otto investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica - ISPAH" (https://www.dors.it/documentazione/testo/202104/Italian-Eight-Investments-That-Work_FINAL.pdf)
- Comuni Attivi (ComuniAttivi_0724loghi_def.pdf)

Ringraziando per la collaborazione, si porgono distinti saluti.

Allegati:

- la locandina del corso,
- la scheda di iscrizione

/FV



S.C. Igiene e Sanità Pubblica
Referente Registro Mortalità
Dott.ssa Lorenza Alessia Ferrara

S.C. IGIENE E SANITÀ PUBBLICA
Direttore f.f. Dott. Giuseppe Allegro
Email: sisp@asl.at.it
Responsabile del procedimento
Dott.ssa Lorenza Alessia Ferrara



Via Conte Verde 125 – 14100 ASTI
Casella Postale 130
Tel. +39 0141.48.1111
Fax +39 0141. 48.40.95
Pec: protocollo@pec.asl.at.it
P.I / C.F. 01120620057

Per informazioni
0141 – 484915