

# INCONTRI PER LA SALUTE



12 MAGGIO  
dalle 16 alle 20

13 MAGGIO  
dalle 09 alle 18

*Una comunità che cresce.*

**1<sup>a</sup> Edizione 2023**

**CORSO DI FORMAZIONE (WALKING LEADER)**

## CONDUTTORI DI GRUPPI DI CAMMINO

**CASA DELLA  
COMUNITÀ DI VADO**  
(Via Val di Setta 4/a)



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

**Datti una mossa!**

## VENERDI' 12 MAGGIO 2023

- 16:00** Registrazione presenti, presentazione del corso e dei partecipanti
- 16:45** Il walking leader e il gruppo di cammino
- 18:00** Pausa attiva
- 18:10** Come avviare un gruppo di cammino
- 18:45** I benefici dell'attività fisica e del movimento

## SABATO 13 MAGGIO 2023

- 09:00** Codice della strada
- 09:45** Tutele assicurative e norme legali
- 10:30** Leadership del walking leader
- 11:30** Pausa attiva
- 11:40** Primo soccorso
- 13:00** Pausa Pranzo
- 14:00** Attivazione e risveglio
- 14:30** Esercitazione
- 16:00** Parte pratica con camminata
- 17:30** Consegna attestati e saluti