

Corso per Conduttori Gruppi di Cammino

Si rivolge a persone che, a titolo volontario, vorranno sperimentare il cammino in gruppo e si renderanno disponibili ad attivare nuovi Gruppi di Cammino sul territorio di competenza di ASL BI.

Il corso è **gratuito** e si svolgerà in **2 incontri** per un totale di 8 ore.

17 settembre 2024 - dalle 14.00 alle 18.00
salone polivalente Giffenga Village a Giffenga

Parte teorica: 3 ore

- L'importanza del movimento come corretto stile di vita
- Indicazioni sull'attività fisica
- La camminata ed i suoi benefici
- Brevi regole sul codice della strada
- La tecnica del cammino + esercizi pre e post

Parte pratica di cammino: 1 ora

25 settembre 2024 - dalle 14.00 alle 18.00
palazzetto dello sport a Lessona

Parte teorica: 3 ore

- Caratteristiche di un Gruppo di Cammino (GDC)
- Caratteristiche del conduttore di un GDC e ruolo: gli aspetti legati alla motivazione al cambiamento e alla partecipazione al gruppo, gli aspetti relazionali e le dinamiche all'interno del GDC, gli aspetti legati alla gestione e monitoraggio del gruppo
- Intervento del veterinario: come gestire eventuali incontri con animali selvatici
- Indicazione di percorsi sul territorio biellese
- Testimonianza di un Capo Camminata

Parte pratica di cammino: 1 ora

Compilazione del questionario di gradimento

Consegna dell'attestato e del materiale formativo



Richiesti abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.

Il corso sarà tenuto da personale ASL BI e collaboratori esterni con esperienza nella conduzione di GDC.

Per partecipare al corso è richiesta l'iscrizione **entro giovedì 12 settembre** inquadrando il QR Code o inviando un'email all'indirizzo: promozione.salute@aslbi.piemonte.it

