

# INCONTRI PER LA SALUTE



13 ottobre  
dalle 16 alle 20

14 ottobre  
dalle 9 alle 18

*Una comunità che cresce.*

2<sup>a</sup> Edizione 2023

CORSO DI FORMAZIONE (WALKING LEADER)

## CONDUTTORI DI GRUPPI DI CAMMINO

SALA  
FALCONE BORSELLINO  
V. BATTINDARNO 123  
BOLOGNA

SEDE QUARTIERE  
BORGIO PANIGALE RENO



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!®



Comune  
di Bologna | Quartiere  
Borgio Panigale  
Reno

## VENERDÌ 13 OTTOBRE 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 14 OTTOBRE 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