



A.S.L. CN2

Azienda Sanitaria Locale
di Alba e Bra

Via Vida, 10 – 12051 ALBA (CN)
Tel +39 0173.316111 Fax +39 0173.316480
e-mail: aslcn2@legalmail.it – www.aslcn2.it

P.I./Cod. Fisc. 02419170044

Alba, 11 febbraio 2025

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
S.S.D. Epidemiologia, Promozione Salute e
Coordinamento attività di Prevenzione**

Responsabile *Dott.ssa Laura Marinaro*

Via Vida n. 10 – 12051 ALBA (CN)

Tel. 0173/316.650-621 – 0173/594.537

E-mail: epidemiologia@aslcn2.it;

pec: aslcn2@legalmail.it

Ill.mi Sig. Sindaci
Uffici URP
dei COMUNI dell'ASL CN2

Ai Direttori Sanitari
Responsabili di Struttura RSA insistenti
sul territorio dell'ASL CN2

Alle Associazioni di Volontariato
del territorio ASL CN2

Al Centro per le Famiglie
Consorzio Socio-Assistenziale Alba-
Langhe-Roero

Al Centro per le Famiglie
Servizi Sociali dell'Ambito di Bra –
Gestione Associata intercomunale

Ai MMG/PLS dell'ASL CN2

Alla Fondazione Ospedale Alba-Bra

LORO SEDI

OGGETTO: corso “Benessere in cammino. Corso di formazione per facilitatori di gruppi di cammino” Cortemilia – Bra 2025

Il Dipartimento di Prevenzione dell'ASL CN2 sostiene e promuove l'attività fisica per tutti, a tutte le età, per le sue ricadute positive sulla salute. In particolare nel corso degli anni è stato dato ampio supporto al cammino in gruppo, un'attività semplice e accessibile a tutti, che non necessita di particolare preparazione fisica né attrezzatura dedicata, e che favorisce le relazioni sociali, ulteriore e fondamentale determinante fattore positivo per la di salute.

Nel 2017, nell'Ambito del progetto “Argento Attivo: vivere bene oltre i sessanta” ad Alba sono nati i primi gruppi di cammino che, nel corso degli anni, sono stati implementati e attivati anche nei comuni limitrofi.

Con l'obiettivo di diffondere e sostenere l'attività di cammino in gruppo, la S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione ripropone nel mese



A.S.L. CN2

Azienda Sanitaria Locale
di Alba e Bra

Via Vida, 10 – 12051 ALBA (CN)

Tel +39 0173.316111 Fax +39 0173.316480

e-mail: aslcn2@legalmail.it – www.aslcn2.it

P.I./Cod. Fisc. 02419170044

di Febbraio due edizioni del corso **“Benessere in cammino. Corso di formazione per facilitatori di gruppi di cammino”**, nei comuni di Cortemilia e Bra (locandina e programma in allegato).

Il corso, pur rimanendo accessibile a tutta la popolazione, è destinato in particolare a operatori delle associazioni di volontariato, lavoratori delle Pubbliche Amministrazioni e operatori RSA, al fine di dare supporto a realtà che vogliono intraprendere e diffondere stili di vita sani e attivi.

Gli eventi, ideati in collaborazione con la S.S.D. Medicina Sportiva dell'ASL CN2 e Centro Servizi SUISM dell'Università di Torino, si svolgeranno nelle seguenti date:

- **Martedì 18 febbraio 2025 a Cortemilia dalle ore 9.30 alle 14.00** presso la Casa della Comunità in corso Divisioni Alpine, 115
- **Martedì 25 febbraio 2025 a Bra dalle ore 14.00 alle 18.00** presso i locali della Caritas– Cittadella della Carità in Via Vittorio Emanuele II, 107

Il programma del corso prevede una parte di lezioni teoriche sui benefici dell'attività fisica e sulle tecniche per una camminata corretta, seguite da dimostrazioni pratiche all'aperto. Sarà inoltre fornito un supporto concreto per la progettazione di un gruppo di cammino nella propria realtà lavorativa e sociale.

Per maggiori informazioni e per aderire è possibile inviare una mail a epidemiologia@aslcn2.it oppure telefonare allo 0173 316621 (dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle ore 12 e dalle ore 14 alle ore 16).

S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e
coordinamento attività di prevenzione
Referente PP2 – “Comunità attive”

Dott.ssa Daniela Alessi

*Il presente documento è sottoscritto con firma digitale
ai sensi dell'art. 21 del D. Lgs. 82/2005*