



DIVENTA CAPO CAMMINATA

L'ASL DI NOVARA PROMUOVE LA CREAZIONE DI
GRUPPI DI CAMMINO ATTRAVERSO LA
FORMAZIONE GRATUITA DI ACCOMPAGNATORI

DETTAGLI DEL CORSO



23 settembre 2026 (parte teorica)
30 settembre 2026 (parte pratica)



14.00-17.30



ASL NOVARA Viale Roma 7
Primo piano - Aula formazione



medsportiva.nov@asl.novara.it
patrizia.grossi@asl.novara.it



enti, associazioni, privati cittadini,
ecc.

ISCRIZIONE al seguente LINK:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSddWd9EcSA_qHR-u-gB_yArxBY1vRw-FtBkfy5Q8-haRISosw/viewform

oppure
tramite **QR CODE**:



PERCHE' DIVENTARE CAPI CAMMINATA

PREVENZIONE E SALUTE

l'attività fisica regolare aiuta a gestire le malattie non trasmissibili, responsabili a livello globale di oltre il 70% di decessi

INVECCHIAMENTO ATTIVO

promuove una crescita sana nei giovani e aiuta adulti e anziani a mantenere l'autonomia durante l'invecchiamento

BENESSERE PSICOLOGICO E MENTALE

camminare in gruppo contribuisce significativamente a migliorare la salute mentale e a ridurre lo stress quotidiano

PIU' SOCIALITA' E INCLUSIONE

I gruppi di cammino rafforzano le relazioni sociali e promuovono l'inclusione di tutte le fasce d'età nel tessuto cittadino

