



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

