

Lavoro presso l'ASL di Alessandria e con la qualifica di Walking Leader organizziamo brevi corsi per insegnare la tecnica del Fitwalking ai dipendenti nell'ambito del piano della prevenzione della salute.

Inoltre cerchiamo di partecipare come ASL-AL al progetto BOERINGHER: "La Prevenzione Cardiovascolare Scorre", rivolta a persone che presentano fattori di rischio cardiovascolare dovuto al sovrappeso e alla sedentarietà e che ha come obiettivo stimolare e motivare le persone a mettersi in moto in modo singolo o a gruppi, offrendo opportunità in modo concreto di effettuare attività fisica, promuovendo corsi di apprendimento della tecnica Fitwalking e facilitando l'inserimento in gruppi di cammino.

Il progetto dell'ASL-AL che ha come titolo "La Salute Vien Camminando: prevenzione cardiovascolare e promozione del Fitwalking" e se verrà accettato sarà realizzato presso le case della salute.

Il progetto consiste nel fotografare e pubblicare sui social i percorsi fatti sia a piedi che in bicicletta.