



VIVERE IN SALUTE PER PROMUOVE LA SALUTE : mens sana in corpore sano. **10 ECM**

n. 3174-412767 Ed. 2



Riserva Naturale Sentina

Corso Teorico Pratico

Obiettivo del corso:

La finalità del corso è quella di permettere di acquisire nuove nozioni per ottimizzare il proprio stile di vita mirato alla prevenzione e alla gestione della salute individuale, camminando bene e mangiando sano.

Una vita attiva è lo strumento migliore per prevenire molte patologie fisiche e psichiche. Muoversi (camminare, ballare, giocare, andare in bicicletta) contribuisce ad abbassare valori della pressione arteriosa, quelli dell'ipercolesterolemia, a prevenire malattie cardiovascolari, obesità e sovrappeso, diabete, osteoporosi. Contribuisce al benessere psicologico riducendo ansia, depressione e senso di solitudine. Sviluppa empatia e collaborazione organizzativa avendo risvolti positivi sulla relazione d'aiuto operatore-assistito ed in quella operatore-operatore.

Cosa Comprende:

1. Guida Escursionistica
2. Polizza infortuni
3. 10 ECM

Quota d'iscrizione

- **21 € iscritti al NurSind**
- **101 € NON iscritti**

Si raccomanda:

abbigliamento comodo, scarpe da trekking, cappellino, bastoncini, zainetto, crema solare e acqua

Programma:

- 8:30/8:45 registrazione partecipanti al Punto di ritrovo Ingresso della Riserva Naturale Sentina
- 8:45/9:00 Breve excursus sull'intero percorso
- 9:00/11:30 Inizio del percorso sui Sentieri della Storia
- 11:30/12:00 Stretching e nozioni su una corretta alimentazione come benessere psicofisico
- 12:00/13:00 Esercitazione pratica sulla corretta alimentazione
- 13:00/16:00 Prove pratiche di orientamento attraverso i sentieri della Storia
- 17:00/17:45 Arrivo al punto di partenza
- 17:45/18:15 dibattito e test di verifica
- 18:15/18:30 Feedback dell'esperienza vissuta e chiusura dell'evento



Punto di ritrovo
Via dei Martiri di Marzabotto
San Benedetto del Tronto

