



Sistema Socio Sanitario

Regione
LombardiaATS Pavia
ASST Pavia

Comune di Mortara

ATTIVITÀ ALL'APERTO • BASTONCINI FORNITI

Il Cammino che Cura: Nordic Walking e benessere

• Patrocinata da ASST PAVIA — COMUNE DI MORTARA — ATS PAVIA •

Sabato
31 OTTOBRE
2026

Ore 9:00 – 12:00

SALA
CONVEGNI
SUORE
PIANZOLINE

Contrada Tinnità 16 Mortara (PV)

INGRESSO LIBERO
E GRATUITO

PROGRAMMA

Moderatore: Dott.ssa Cialia Castellani - Direttore Dontetto Lomellina ASST Pavia

9:00 ACCOGLIENZA

9:15 SALUTI ISTITUZIONALI - Comune di Mortara - ASST Pavia - ATS Pavia

9:30 Dott.ssa Cinzia Priora - Direttore Struttura "Promozione della Salute e Prevenzione dei fattori di rischio Comportamentale" - "Dalla scelta quotidiana al benessere: costruire la salute"

9:50 Dott. Adto Autolitano - Incaricato presso Casa della Comunità di Mortara e Presidente ASD Amici del Cammino Mortara - "I benefici del Nordic Walking nella prevenzione e nella riduzione del danno"

10:10 Dott.ssa Marta Guffi - Medico di distretto presso Casa della Comunità di Mortara - "Benessere e prevenzione al femminile. Muoversi per curarsi"

10:30 Dott.ssa Marina Luciani - Istruttore CREN/CONI - TECNICA NORDIC WALKING

10:50 PAUSA CAFFÈ

11:15 PROVA PRATICA GUIDATA - Istruttori qualificati Marina Luciani – Aldo Autolitano – Terosa Vena - All'esterno (se meteo permette) bastoncini forniti

12:00 CONCLUSIONI - Avvio Gruppo di Cammino stabile di Mortara

PROVA PRATICA

POSTI LIMITATI: MAX 30

• Prenotazione obbligatoria gratuita

INFO PRATICHE

- ✓ Abbigliamento comodo e scarpe da cammino
- ✓ Bastoncini forniti

PERCHÉ PARTECIPARE

- ♥ Cuore più protetto
- ♥ Prevenzione
- Postura & equilibrio
- Gruppo stabile

A CURA DI

ASO Amici del Cammino Mortara

Dott. Aldo Autolitano – Medico e Istruttore
Nordic Walking Ways/Fidal/CONI