

**Provider: PEGASO LAVORO SOC. COOP. IMPRESA SOCIALE N. accr. 3174**

**Titolo: VIVERE IN SALUTE PER PROMUOVERE LA SALUTE: MENS SANA IN CORPORE SANO**

**Luogo: Zoagli**

**Responsabile Scientifico: Andrea Bottega**

**Relatore Denegri Nicla**

**Destinatari: tutte le professioni**

**Programma didattico:**

Il sentiero dei 5 Campanili di Zoagli è un incantevole percorso ad anello di circa 11-13 km che collega le frazioni collinari, offrendo viste spettacolari sul Golfo del Tigullio e uliveti. Con un dislivello di circa 580-600 metri; cammino tra crêuze, scalinate e boschi.

08:30-08:45 Registrazione partecipanti.

Punto di ritrovo S Pietro di Rovereto (Zoagli)

08:45-09:00 Breve excursus sull'intero percorso

09:00-11:30 Inizio del percorso nell' area floristica verso i 5 campanili

11:30-12:00 Stretching e nozioni su una corretta alimentazione come benessere psicofisico

12:00-13:30 Pranzo al sacco con vista mozzafiato

13:30-15:30 Prosecuzione camminata verso San Pantaleo

15:30-16:15 Stretching

16:15-17:00 Arrivo a San Pietro con aperitivo in terrazza panoramica con contributo di 2 €

17:15 Test finale

18 -18:30 Dibattito e feedback dell'esperienza vissuta e chiusura dell'evento

**Obiettivo nazionale ECM**

n. 10 Epidemiologia, - prevenzione e promozione della salute – diagnostica – tossicologia con acquisizione di nozioni tecnico-professionali

Corso pratico finalizzato allo sviluppo continuo professionale

**Abstract**

Per avere una mente sana è necessario avere un corpo sano attraverso l'attività fisica e la corretta alimentazione. Il benessere psicofisico riduce ansia e depressione e migliora la qualità della vita nonché la collaborazione tra operatori e operatori-utenti.

| NOME<br>COGNOME | PROFESSIONE | DISCIPLINA | ENTE DI<br>APPARTENENZA/LIBERA<br>PROFESSIONE | DESCRIZIONE<br>ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA |
|-----------------|-------------|------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Nicla Denegri   | Infermiera  | sanitario  | pensione                                      | <u>Soccorso alpino, guida alpina</u>             |

| CODICE FISCALE   | "RUOLO NELL'EVENTO RS (RESP.<br>SCIENTIFICO) /RE (RELATORE)/M<br>(MODERATORE)/T (TUTOR)" | INDIRIZZO MAIL            |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Dngncl65d57c621c | Relatrice                                                                                | n.denegri@asl4.liguria.it |

Il provider, ai sensi dall' art. 47 del DPR n.445/2000, consapevole delle conseguenze previste dall'art. 76, dichiara:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditamento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;

data e firma            Genova, 05/05/2026    Nicla Denegri