

COMUNITÀ ATTIVE

I GRUPPI DI CAMMINO NELLA ASL DI VERCELLI

Giugno 2026



Gli studi scientifici hanno ampiamente dimostrato che **l'attività fisica** e più in generale uno **stile di vita attivo** (ludico, sociale, culturale, aggregativo...) fanno bene alla salute e al benessere di tutti e a ogni età.

L'attività fisica è un fattore di protezione per la qualità della vita, uno dei fattori più importanti per il raggiungimento del **benessere psicofisico della persona**.

L'inattività fisica e la **sedentarietà** al contrario rappresentano un **importante fattore di rischio per le malattie croniche**,

*Pertanto uno **stile di vita attivo e sostenibile** va incoraggiato, promosso e sostenuto nel tempo, quale priorità dei servizi, delle organizzazioni e degli enti della comunità territoriale.*

Perseguendo questo obiettivo la Regione Piemonte - Assessorato alla Sanità, nel contesto delle Azioni del Piano Regionale della Prevenzione, ha stipulato **con ANCI** (Associazione Nazionale dei Comuni Italiani) **Piemonte un accordo che ha per oggetto la promozione di Comunità Attive**.



Perché camminare?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di svolgere **attività fisica** per almeno **150 minuti alla settimana** (2 ore e 30 minuti).

Per "attività fisica" si intende "qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo". In questa definizione rientrano non solo le attività sportive, ma anche semplici movimenti come camminare, andare in bicicletta, ballare, fare giardinaggio, che fanno parte dell'attività motoria spontanea.

Camminare è un'attività naturale, a costo zero che, aiuta a prevenire le principali malattie croniche non trasmissibili (MCNT), cioè le patologie cardiovascolari, cerebrovascolari, le metaboliche, alcuni tipi di tumori, le patologie osteoarticolari e riduce lo stress psicologico.

Camminare, anche poco, è sempre meglio di niente. Meglio tutti giorni, almeno 5 giorni alla settimana.

Si suggerisce di iniziare a camminare con un ritmo moderato e solo successivamente tenere un passo che aumenti leggermente la frequenza cardiaca e respiratoria mantenendo la capacità di conversare durante la camminata ma non di cantare. Non occorrono attrezzature costose, sono sufficienti scarpe comode con suole di gomma, vestiti comodi indossati a strati, uno zainetto o un marsupio con una bottiglietta d'acqua.



In sintesi il cammino è un'attività fisica accessibile, economica, sostenibile che ha importanti benefici sulla salute.



Cos'è un gruppo di cammino?

Un **gruppo di cammino** è un insieme di persone che si ritrova, una o più volte alla settimana, per camminare insieme lungo un percorso urbano o extraurbano per una durata consigliata di almeno 30 minuti sotto la guida di un **Facilitatore di cammino** interno al gruppo e appositamente formato.

La partecipazione al gruppo di cammino non richiede abilità tecniche specifiche. Sono consigliati esercizi di riscaldamento, miglioramento dell'equilibrio e defaticamento da effettuare prima e dopo la camminata.

In base al livello di attività fisica personale di partenza dei camminatori, si proporrà un'attività lieve (è possibile svolgerla parlando) che, nel tempo, sarà sostituita da un'attività moderata secondo le capacità dei camminatori, per tendere ad uno sforzo che produca una modesta accelerazione del battito cardiaco.

La finalità è offrire alla popolazione generale un'opportunità 'semplice' ma importante per **incoraggiare e sostenere la partecipazione costante all'attività di cammino.**



L'attività del cammino non presenta rischi superiori rispetto alle normali attività della vita quotidiana;

si consiglia tuttavia a chi ha

preesistenti problemi di salute e/o segue una terapia farmacologica **di consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare a frequentare il gruppo di cammino.**

***Camminare insieme migliora non solo la salute
ma anche l'umore e promuove la socializzazione!***



ASL Vercelli





“Suma Nui”

Comune: Alice Castello

Facilitatore: Valter Bocca

Tipologia di percorso: urbano/extraurbano

una volta durante settimana 6/10/25 km

Escursione domenicale



“Camminiamo Insieme”

Comune: Alice Castello

Facilitatore: Luigina Massara, Giulia Mazza

Tipologia di percorso: urbano 6 km



“Camminata in Compagnia”

Comune: Asigliano Vercellese

Facilitatore: Rita Artico, Anna Ristagno,
Rambaldo Fontana

Tipologia di percorso: urbano 4/6 km



“Cammin Vivendo”

Comune: Bianzè

Facilitatore: Maddalena Galante

Tipologia di percorso: urbano 3 km



Gruppi di Cammino sul territorio



“Camminare Insieme - scopriamo il piacere e il beneficio del cammino”

Comune: [Borgosesia](#)

Facilitatore: [Liliana Pasqualin](#)

Tipologia di percorso: [extraurbano 7/8 km](#)



“Walk for fun”

Comune: [Borgosesia](#)

Facilitatore: [Alessandra Peveraro](#)

Tipologia di percorso: [urbano/extraurbano 7/10 km](#)



“Gruppo di Cammino Borgo Vercelli”

Comune: [Borgo Vercelli](#)

Facilitatore: [Maddalena Battaglia](#), [Anna Pela](#)

Tipologia di percorso: [urbano/extraurbano 6/7 km](#)



“I Camminatori del Borgo”

Comune: [Buronzo](#)

Facilitatore: [Stefania Busso](#)

Tipologia di percorso: [extraurbano 6/8 km](#)



Gruppi di Cammino sul territorio



“Camminiamo Insieme”

Comune: [Caresana](#)

Facilitatore: [Pinuccia Necco](#)

Tipologia di percorso: [urbano/extraurbano 6 km](#)



“Caresanablot in cammino - camminare fa bene insieme è meglio”

Comune: [Caresanablot](#)

Facilitatore: [Simonetta Lega](#), [Paola Bergamasco](#), [Carla Vercellino](#)

Tipologia di percorso: [urbano/extraurbano 5/6 km](#)



“Carisio Cammina”

Comune: [Carisio](#)

Facilitatore: [Giovanna Sprino](#), [Pietro Sarasino](#), [Nadia Bonda](#), [Maria Grazia Bertinotti](#)

Tipologia di percorso: [extraurbano 6/8 km](#)



“Passi a Spasso”

Comune: [Cigliano](#)

Facilitatore: [Ornella Sirigu](#), [Anna Rigazio](#), [Mauro Rezza](#), [Laura Rossi](#)

Tipologia di percorso: [urbano/extraurbano 6 km](#)



Gruppi di Cammino sul territorio



“PassoASpasso”

Comune: [Coggiola](#)

Facilitatore: [Laura Speranza](#), [Paolo Setti](#)

Tipologia di percorso: [extraurbano 6/7 km](#)



“Camminiamo in Risaia”

Comune: [Desana](#)

Facilitatore: [Paolo Borla](#)

Tipologia di percorso: [urbano/extraurbano 4/5 km](#)



“Camminare tra Acqua e Terra”

Comune: [Lenta](#)

Facilitatore: [Armando Poli](#), [Simonetta Morgante](#)

Tipologia di percorso: [extraurbano 4/8 km](#)



“Le Lole in Marcia”

Comune: [Livorno Ferraris](#)

Facilitatore: [Cattia Salto](#), [Adriana Caoduro](#)

Tipologia di percorso: [extraurbano 10/15 km](#)



Gruppi di Cammino sul territorio



“Le Lole in Cammino”

Comune: [Livorno Ferraris](#)

Facilitatore: [Cattia Salto](#), [Adriana Caoduro](#)

Tipologia di percorso: [extraurbano 6/7 km](#)



“Andumapè”

Comune: [Moncrivello/Villareggia](#)

Facilitatore: [Lina Giavetto](#), [Maria Aimano](#)

Tipologia di percorso: [urbano/extraurbano 10 km](#)



“Gruppo di Cammino Ville San Secondo”

Comune: [Moncrivello](#)

Facilitatore: [Laura Lettini](#)

Tipologia di percorso: [urbano/extraurbano 5/6 km](#)



“A spas par a Psana”

Comune: [Pezzana](#)

Facilitatore: [Maria Luisella Vasino](#)

Tipologia di percorso: [extraurbano 6/7 km](#)



Gruppi di Cammino sul territorio



“Passo dopo Passo”

Comune: [Quinto Vercellese](#)

Facilitatore: [Laura Colombo](#), [Alessandra Ticozzi](#)

Tipologia di percorso: [urbano/extraurbano 4 km](#)



“Gruppo Camminatori Amatori”

Comune: [Roasio](#)

Facilitatore: [Ubaldo Gianotti](#)

Tipologia di percorso: [urbano/extraurbano 10/15 km](#)



“Passeggiare Insieme”

Comune: [Rovasenda](#)

Facilitatore: [Mara Piccioni](#), [Achille Forchini](#),
[Ileana Vezzù](#)

Tipologia di percorso: [extraurbano 3/4 km](#)



“Cammina - Trice”

Comune: [Tricerro](#)

Facilitatore: [Mariella Crosio](#), [Giuseppe Ferro](#)

Tipologia di percorso: [urbano/extraurbano 5/6 km](#)





“Amici dei Viali”

Comune: [Vercelli](#)

Facilitatore: [Barbara Borella](#)

Tipologia di percorso: [urbano/extraurbano 5/8 km](#)



“Cappuccini in Cammino”

Comune: [Vercelli](#)

Facilitatore: [Pinuccia Conti](#), [Paola Gaio](#)

Tipologia di percorso: [urbano/extraurbano 5/6 km](#)



“La Salute vien Camminando”

Comune: [Vercelli](#)

Facilitatore: [Grazia Maita](#), [Chiara D'elia](#)

Tipologia di percorso: [urbano/extraurbano 7/8 km](#)



“A Spasso Insieme”

Comune: [Vercelli](#)

Facilitatore: [Daniela Saglio](#)

Tipologia di percorso: [misto urbano/extraurbano 4 km](#)



Gruppi di Cammino sul territorio



“Passi e Parole”

Comune: [Vercelli](#)

Facilitatore: [Maria Grazia Rosso](#), [Alessandra Cagna](#)

Tipologia di percorso: [urbano/extraurbano](#) 2/3 km



“Passo d'Argento - esperienza che cammina”

Comune: [Vercelli](#)

Facilitatore: [Laura Bianchini](#)

Tipologia di percorso: [urbano/extraurbano](#) 3/4 km



“Gli Amici in Cammino”

Comune: [Vinzaglio](#)

Facilitatore: [Maddalena Gervasi](#), [Giuseppe Olivero](#),
[Rinaldo Aglietta](#)

Tipologia di percorso: [urbano/extraurbano](#) 5/6 km



PROMOZIONE
DELLA SALUTE



Promozione della Salute
**Scopri attività,
iniziative e
risorse per
migliorare la
tua salute e il
tuo
benessere.**

Dai gruppi di cammino agli

incontri nelle scuole, il

Home Progetti Cerca Accedi

GRUPPI DI
CAMMINO

GRUPPO DI CAMMINO

Dal 01/01/2026 al 31/12/2026

MAMME IN CAMMINO

Dal 01/01/2026 al 31/12/2026

MOSTRA SULLA MAPPA

Home Progetti Cerca Accedi

Vi invitiamo a scoprire “Promozione della Salute”

Promozione della Salute è la piattaforma della Regione Piemonte dedicata alle **iniziative e ai progetti per il benessere delle persone e delle comunità.**

Tra le risorse attualmente disponibili, è possibile scoprire i **Gruppi di Cammino attivi sul territorio, attività gratuite che promuovono il movimento, la socializzazione**, offrendo a tutti l'opportunità di **adottare uno stile di vita salutare camminando.**

I facilitatori dei Gruppi di Cammino della ASL VC saranno contattati e invitati per un incontro informativo sulle modalità della loro adesione alla piattaforma e di quelle dei partecipanti al Gruppo di Cammino.

Sarà possibile accedere alla piattaforma cercando su internet **www.promozionedellasalute.it** oppure **scaricando gratuitamente l'App PromoSalute** sul proprio smartphone.

In questo modo, sarà possibile consultare le iniziative disponibili, iscriversi e partecipare ai Gruppi di Cammino presenti nella propria zona.

SCARICA L'APP PROMOSALUTE

**Scansiona il codice QR
con la fotocamera del tuo
smartphone**



Registrandosi come cittadino e aderendo alle attività proposte, si contribuisce a monitorare la numerosità delle persone che camminano, **con l'obiettivo di promuovere la salute della comunità.**





GRUPPI DI CAMMINO - ASL VERCELLI

Il Piano Regionale della Prevenzione della Regione Piemonte promuove lo sviluppo di Gruppi di Cammino in tutti i Comuni del territorio, **siamo soddisfatti dei Gruppi di Cammino** che ad oggi risultano attivi **e confidiamo nello sviluppo di ulteriori Gruppi di Cammino anche negli altri Comuni** della ASL Vercelli.



Scansiona il QRcode per informazioni su
come aderire ai Gruppi di Cammino attivi

Il Gruppo di coordinamento del Piano Locale della Prevenzione (PLP) della ASL di Vercelli è disponibile per ulteriori informazioni e su richiesta, organizza corsi di formazione per facilitatori di Gruppi di Cammino.

*tel. **3281503578**, contattabile anche tramite WhatsApp*



A CURA DI

Giuseppe Troiano - Redazione

S.D.U. Osservatorio Epidemiologico -ASL Vercelli

Barbara Borella - Raccolta dati e rapporti con i Gruppi di Cammino

S.D.U. Osservatorio Epidemiologico - ASL Vercelli

Elena Amelio - Raccolta dati

S.D.U. Osservatorio Epidemiologico - ASL Vercelli

Antonella Barale - Contenuti

S.D.U. Osservatorio Epidemiologico - ASL Vercelli



SOE ASL VC / 4 / 2026