

COMUNITÀ ATTIVE

I GRUPPI DI CAMMINO NELLA ASL DI VERCELLI



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.

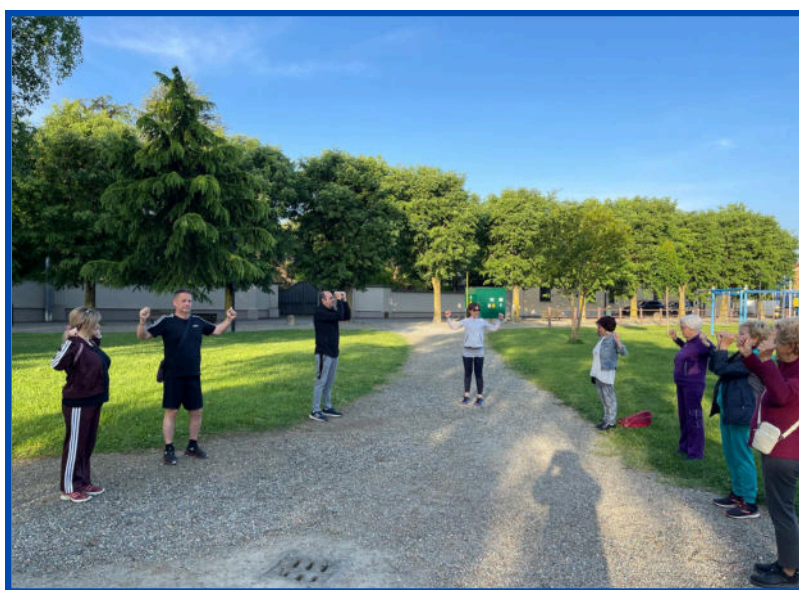
In base al livello di attività fisica personale di partenza dei camminatori, si proporrà un'attività lieve (è possibile svolgerla parlando) che, nel tempo, sarà sostituita da un'attività moderata secondo le capacità dei camminatori, per tendere ad uno sforzo che produca una modesta accelerazione del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



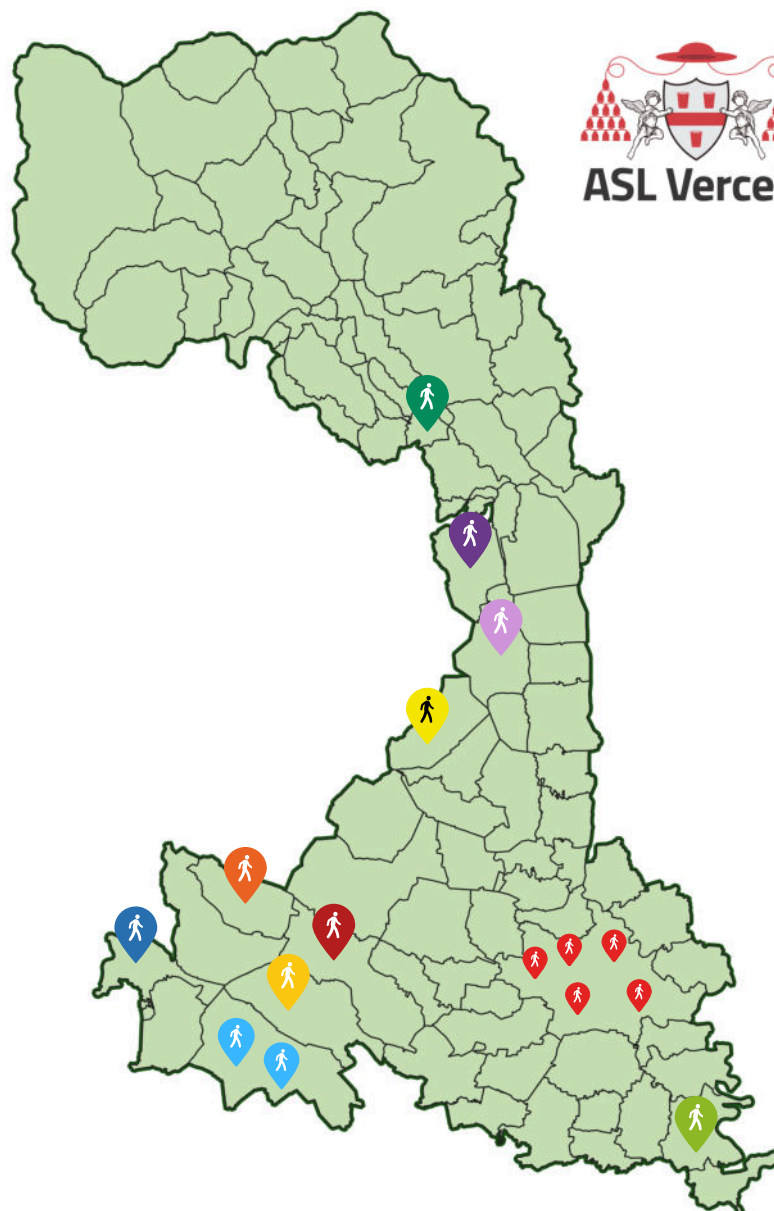
***Camminare insieme migliora non solo la salute
ma anche l'umore e promuove la socializzazione!***



I Gruppi di Cammino sul territorio



	VERCELLI - 5 GdC
	ALICE CASTELLO
	BIANZÈ
	BURONZO
	CARESANA
	CREVACUORE
	LIVORNO FERRARIS - 2 GdC
	MONCRIVELLO
	ROASIO
	ROVASENDA
	TRONZANO V.SE



“Amici dei Viali”

Comune: [Vercelli](#)

Facilitatore: [Barbara Borella](#)

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

“Le Iole in Cammino”

Comune: [Livorno Ferraris](#)

Facilitatore: [Cattia Salto](#)

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



I Gruppi di Cammino sul territorio



“Camminiamo Insieme”

Comune: [Caresana](#)

Facilitatore: [Pinuccia Necco](#)

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

“Cappuccini in Cammino”

Comune: [Vercelli](#)

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

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



“Le Lole in Marcia”

Comune: [Livorno Ferraris](#)

Facilitatore: [Cattia Salto](#)

Tipologia di percorso: [extraurbano](#)
12/20 km

“Cammin Vivendo”

Comune: [Bianzè](#)

Facilitatore: [Maddalena Galante](#)

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



I Gruppi di Cammino sul territorio



“Gruppo Camminatori Amatori”

Comune: [Roasio](#)

Facilitatore: [Ubaldo Gianotti](#)

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

“I camminatori del Borgo”

Comune: [Buronzo](#)

Facilitatore: [Stefania Busso](#)

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



“Suma Nui”

Comune: [Alice Castello](#)

Facilitatore: [Valter Bocca](#)

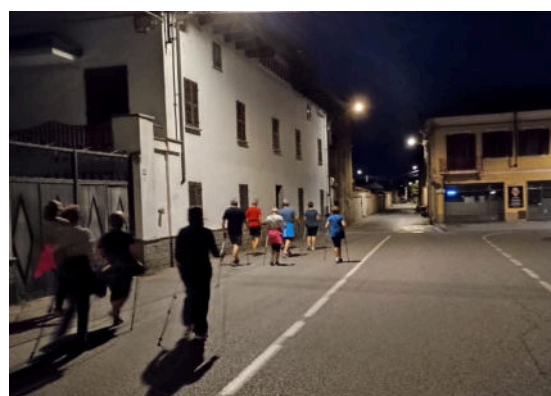
Tipologia di percorso: [misto urbano/extraurbano](#)
una volta durante settimana 6/10 km
Escursione domenicale

“Polisportiva Tronzano”

Comune: [Tronzano Vercellese](#)

Facilitatore: [Francesco Massocca](#)

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



I Gruppi di Cammino sul territorio



“Gruppo di Cammino Rovasenda”

Comune: [Rovasenda](#)

Facilitatore: [Dilma Bellotto](#)

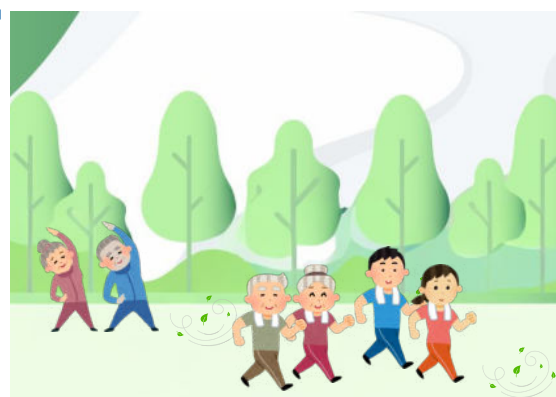
Tipologia di percorso: [circuito extraurbano](#)
5 km

“Andumapè”

Comune: [Moncrivello/Villareggia](#)

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

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



“Circolino Isola”

Comune: [Vercelli](#)

Facilitatore: [Sergio Cucco](#), [Maurizio Dellavalle](#)

Tipologia di percorso: [misto urbano/extraurbano](#)
5/7 km

“La Salute vien Camminando”

Comune: [Vercelli](#)

Facilitatore: [Grazia Maita](#)

Tipologia di percorso: [misto urbano/extraurbano](#)
7/9 km



I Gruppi di Cammino sul territorio



“Falchi Azzurri”

Comune: [Crevacuore](#)

Facilitatore: [Paolo Albertella](#)

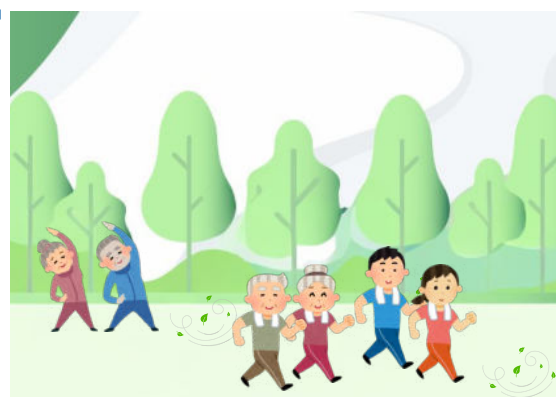
Tipologia di percorso: [circuito extraurbano](#)
10/15 km

“Saglio Daniela”

Comune: [Vercelli](#)

Facilitatore: [Daniela Saglio](#)

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



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.

Il Servizio Osservatorio Epidemiologico della ASL di Vercelli su richiesta, organizza una formazione per facilitatori di Gruppi di Cammino.

*per informazioni: tel. **3281503578***



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 / 6 / 2025