

# COMUNITÀ ATTIVE

## I GRUPPI DI CAMMINO NELLA ASL DI VERCELLI

Maggio 2026



ASL 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 soles 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

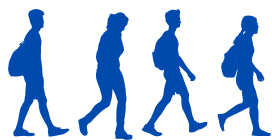
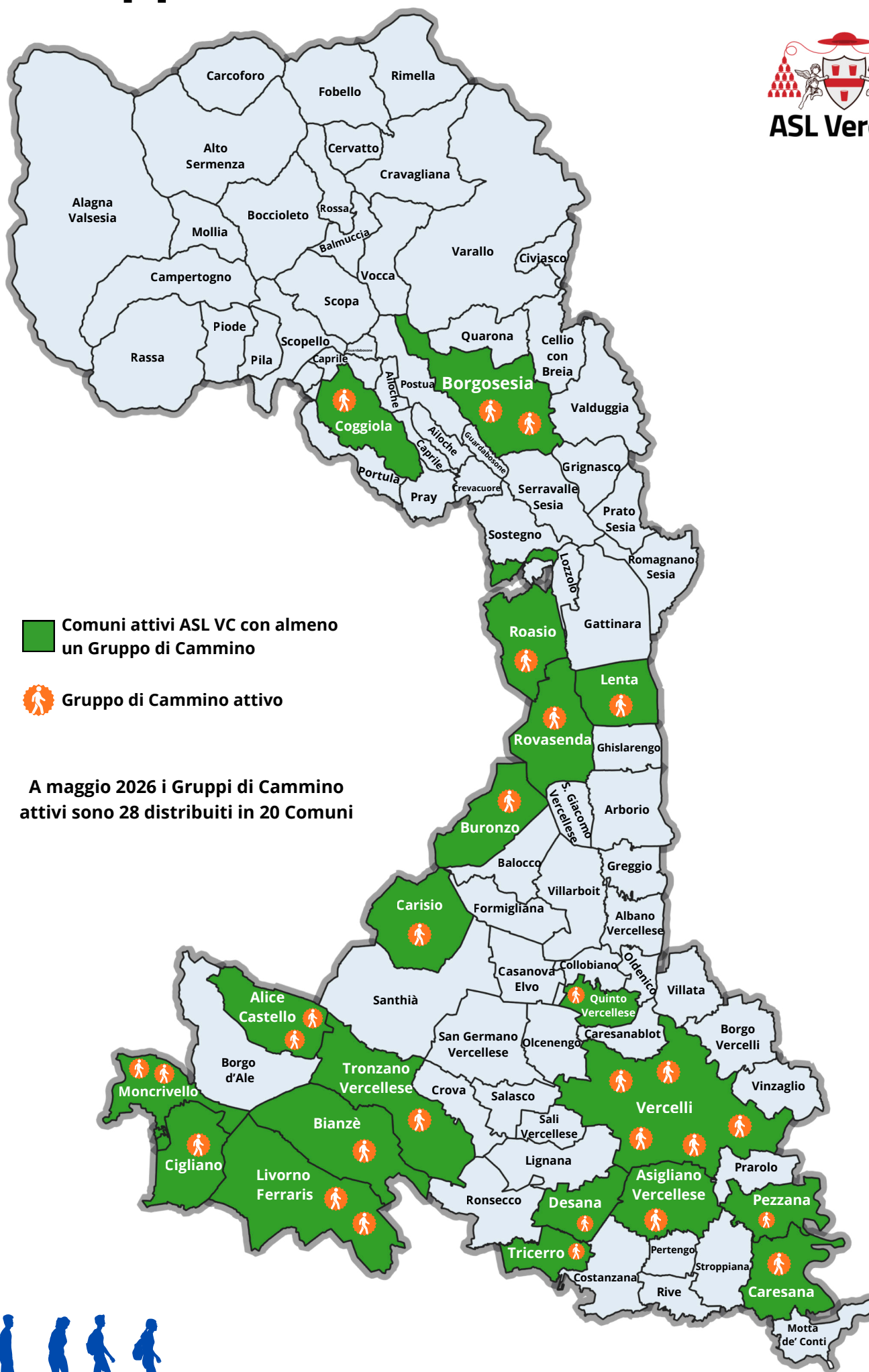
preesistenti problemi di salute e/o segue una terapia farmacologia **di consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare a frequentare il gruppo di cammino.**



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



# I Gruppi di Cammino sul territorio



# I Gruppi di Cammino sul territorio



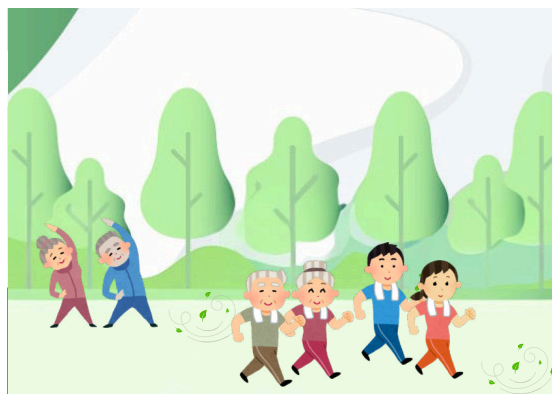
## “Suma Nui”

Comune: [Alice Castello](#)

Facilitatore: [Valter Bocca](#)

Tipologia di percorso: misto urbano/extraurbano  
una volta durante settimana 6/10 km

Escursione domenicale



## “A spasso con le Amiche”

Comune: [Alice Castello](#)

Facilitatore: [Luigina Massara](#)

Tipologia di percorso: urbano 6 km



## “Camminata in Compagnia”

Comune: [Asigliano Vercellese](#)

Facilitatore: [Rita Artico](#), [Anna Ristagno](#),  
[Rambaldo Fontana](#)

Tipologia di percorso: urbano 6 km



## “Cammin Vivendo”

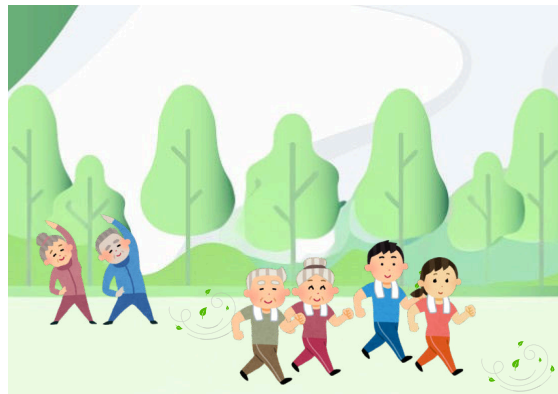
Comune: [Bianzè](#)

Facilitatore: [Maddalena Galante](#)

Tipologia di percorso: urbano 4 km



# I Gruppi di Cammino sul territorio



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

Comune: [Borgosesia](#)

Facilitatore: [Liliana Pasqualin](#)

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



## “Walk for fun”

Comune: [Borgosesia](#)

Facilitatore: [Alessandra Peveraro](#)

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



## “I Camminatori del Borgo”

Comune: [Buronzo](#)

Facilitatore: [Stefania Busso](#)

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



## “Camminiamo Insieme”

Comune: [Caresana](#)

Facilitatore: [Pinuccia Necco](#)

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



# I Gruppi di Cammino sul territorio

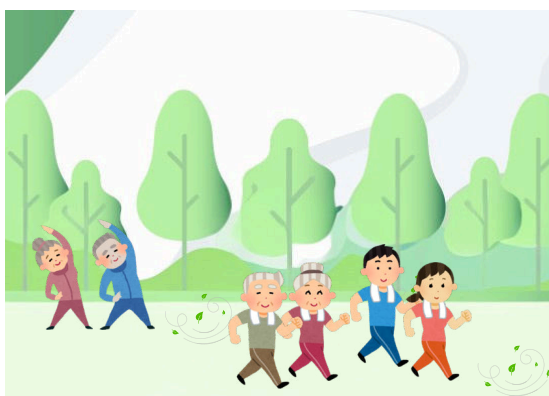


## “Carisio Cammina”

Comune: [Carisio](#)

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

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



## “Passi a Spasso”

Comune: [Cigliano](#)

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

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

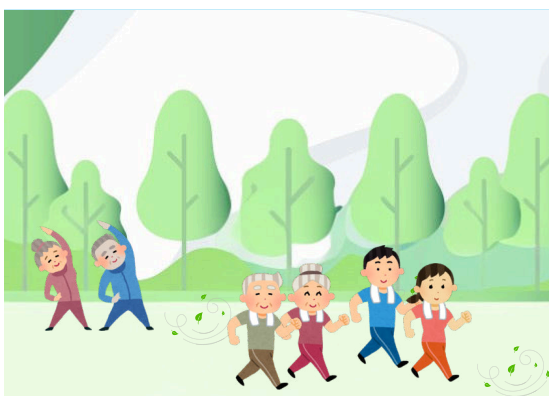


## “PassoASpazzo”

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



# I Gruppi di Cammino sul territorio



## “Le Lole in Marcia”

Comune: [Livorno Ferraris](#)

Facilitatore: [Cattia Salto](#)

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



## “Le Lole in Cammino”

Comune: [Livorno Ferraris](#)

Facilitatore: [Cattia Salto](#)

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



## “Camminare tra Acqua e Terra”

Comune: [Lenta](#)

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

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



## “Andumapè”

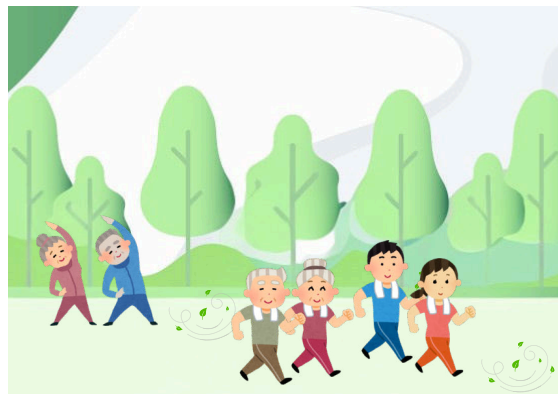
Comune: [Moncrivello/Villareggia](#)

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

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



# I Gruppi di Cammino sul territorio



## “Gruppo di Cammino Ville San Secondo”

Comune: [Moncrivello](#)

Facilitatore: [Laura Lettini](#), [Marco Prella](#)

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



## “A spas par a Psana”

Comune: [Pezzana](#)

Facilitatore: [Maria Luisella Vasino](#)

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



## “Passo dopo Passo”

Comune: [Quinto Vercellese](#)

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

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



## “Gruppo Camminatori Amatori”

Comune: [Roasio](#)

Facilitatore: [Ubaldo Gianotti](#)

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



# I Gruppi di Cammino sul territorio



## “Passeggiare Insieme”

Comune: [Rovasenda](#)

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

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



## “Cammina - Trice”

Comune: [Tricerro](#)

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

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



## “Polisportiva Tronzano”

Comune: [Tronzano Vercellese](#)

Facilitatore: [Francesco Massocca](#)

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



## “Amici dei Viali”

Comune: [Vercelli](#)

Facilitatore: [Barbara Borella](#)

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



# I Gruppi di Cammino sul territorio



## “Cappuccini in Cammino”

Comune: [Vercelli](#)

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

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

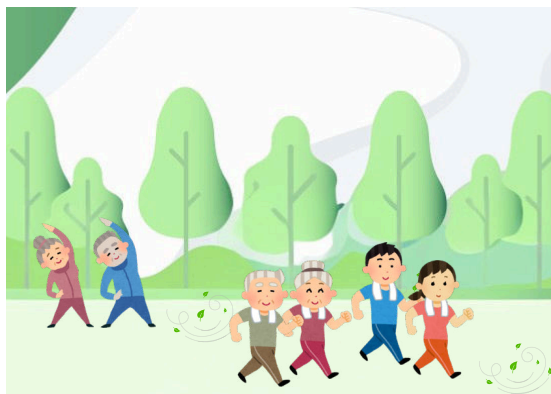


## “La Salute vien Camminando”

Comune: [Vercelli](#)

Facilitatore: [Grazia Maita](#)

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



## “Gruppo di cammino S. D.”

Comune: [Vercelli](#)

Facilitatore: [Daniela Saglio](#)

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



## “Passo d'Argento - esperienza che cammina”

Comune: [Vercelli](#)

Facilitatore: [Laura Bianchini](#)

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





## 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 Servizio Osservatorio Epidemiologico della ASL di Vercelli è disponibile per ulteriori informazione e su richiesta, organizza corsi di formazione per facilitatori che 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



**ASL Vercelli**



**SOE ASL VC / 4 / 2026**